

**LAPORAN**  
**PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN (PPL)**  
**SMA NEGERI 4 YOGYAKARTA**  
**SEMESTER KHUSUS TAHUN 2014/2015**



**Disusun oleh :**  
**Faisal Adam Rahman**  
**NIM : 11601244120**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN**  
**REKREASI**

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**  
**UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

**JULI 2014**

## HALAMAN PENGESAHAN

Pengesahan Laporan Praktik Pengalaman Lapangan ( PPL ) di SMA Negeri 4 Yogyakarta :

Nama : Faisal Adam Rahman  
NIM : 11601244120  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Telah melaksanakan Praktik Pengalaman Lapangan ( PPL ) di SMA Negeri 4 Yogyakarta dari tanggal 1 Juli s.d 17 September 2014. Rincian hasil kegiatan terangkum dalam laporan ini.

Yogyakarta, 17 September 2014

Dosen Pembimbing Lapangan PPL



Nur Rohmah Muktiani, M. Pd

NIP. 19731006 200501 1 002

Guru Pembimbing




Edy Suyadi, S. Pd

NIP. 19711224 200604 1 010

Mengetahui,

Kepala SMA Negeri 4 Yogyakarta

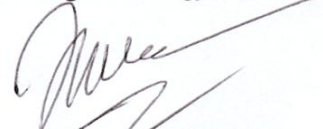


Dra. Hj. Bambang Rahmawati Ningsih

NIP. 19601028 198602 2 002

Koordinator PPL

SMA Negeri 4 Yogyakarta



V. Indah Sri Pinasti, M. Si

NIP. 19590106 198702 2 001

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga pelaksanaan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) berjalan dengan baik dan lancar. Laporan kegiatan PPL ini merupakan salah satu bentuk pertanggungjawaban tertulis mahasiswa praktikan atas terlaksananya kegiatan PPL pada 1 Juli – 17 September 2014. Laporan ini mengungkapkan seluruh kegiatan dan permasalahan yang ada di lapangan sebatas pengamatan, kemampuan, tenaga, dan waktu yang tersedia. Tujuannya adalah untuk memberikan gambaran mengenai kegiatan PPL serta melaporkan hasil keseluruhan rangkaian yang dilaksanakan.

Saya menyadari keberhasilan dan terlaksanya PPL ini tentu tidak terlepas dari bimbingan, arahan serta bantuan berbagai pihak, baik secara langsung maupun tidak langsung. Sebagai ungkapan rasa syukur, penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Orangtua saya yang telah memberikan dukungan moral dan material
2. Bapak Prof. Drs. Wawan Sundawan S, M. Ed. selaku kepala LPPMP beserta para stafnya yang telah memberikan arahan, informasi dan bekal dalam melaksanakan PPL
3. Ibu Nur Rohmah Muktiani, M.Pd., selaku Dosen Pembimbing PPL yang telah memberikan bimbingan dan motivasi dari awal hingga akhir kegiatan PPL
4. Ibu Dra. Hj. Bambang Rahmawati Ningsih, selaku Kepala SMA Negeri 4 Yogyakarta yang telah menyediakan berbagai fasilitas demi kelancaran PPL
5. Ibu V. Indah Pinasti, M.Si., selaku koordinator PPL di SMA Negeri 4Yogyakartayang penuh kesabaran dalam membimbing kami
6. Bapak Edy Suyadi, S. Pd.,selaku guru pembimbing praktik mengajar di kelas, yangtelah memberikan bimbingan, saran, nasehat, dan pengarahan yang sangat bermanfaat bagi penulis dalam menjalankan kegiatan belajar mengajar
7. Bapak/ Ibu guru, karyawan/ karyawanati, peserta didik serta segenap keluarga besarSMA Negeri 4 Yogyakarta yang dengan ikhlas telah berkenan mengarahkan danmembantu selama pelaksanaan PPL
8. Teman-teman UNY yang jugamelaksanakan PPL2014 SMA Negeri

Yogyakarta dan teman-teman PPG UNY 2014 SMA Negeri 4 Yogyakarta atas kekompakkan, kerjasama, perjuangan, semangat, dan kerja kerasnya selama ini. Semoga persahabatan kita tetap terjalin walaupun kegiatan PPL telah berakhir

9. Teman-teman Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi 2011 yang sedang sama-sama berjuang mencari pengalaman mengajar atas motivasi dan dukungannya
10. Adik-adik pengurus OSIS dan Organisasi Sekolah lainnya yang telah membantu dalam berbagai agenda kegiatan baik itu yang terstruktur ataupun hanya insidental
11. Seluruh siswa kelas XI, terima kasih atas kerjasamanya. Semoga pengalaman mengajar selama kurang lebih dua setengah bulan kemarin memberi banyak manfaat kepada kita
12. Semua pihak yang telah membantu dalam pelaksanaan PPL, yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu.

Laporan ini dibuat sesuai dengan keadaan yang sebenarnya dan sesuai dengan program yang dilaksanakan. Penulis menyadari bahwa dalam pelaksanaan PPL ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu penulis mohon maaf kepada semua pihak, apabila terdapat kesalahan-kesalahan yang Insya Allah tidak disengaja oleh penulis. Saran dan kritik yang membangun selalu penulis harapkan agar kegiatan penulis selanjutnya menjadi lebih baik lagi. Demikian laporan pelaksanaan kegiatan PPL ini penulis susun, semoga dapat dijadikan bahan pertimbangan sebagaimana mestinya. Terima kasih.

Yogyakarta, 17 September 2014

Penulis,



Faisal Adam Rahman

NIM. 11601244120



DAFTAR ISI

Halaman Judul.....	i
Halaman Pengesahan .....	ii
Kata Pengantar.....	iii
Daftar Isi.....	vi
Daftar Tabel .....	vi
Daftar Lampiran .....	vii
Abstrak.....	viii
<b>BAB 1 PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Analisis Situasi.....	3
B. Observasi Pembelajaran Kelas dan Peserta Didik .....	7
C. Perumusan Program Kerjasama Rancangan Kegiatan PPL.....	8
<b>BAB II KEGIATAN PPL.....</b>	<b>11</b>
A. Persiapan.....	11
B. Pelaksanaan.....	14
C. Analisis Hasil Pelaksanaan PPL .....	17
<b>BAB III PENUTUP.....</b>	<b>20</b>
A. Kesimpulan .....	20
B. Saran .....	21
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>23</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>24</b>

**DAFTAR TABEL**

Praktik Pembelajaran di Kelas..... 19

## **DAFTAR LAMPIRAN**

1. Hasil Observasi Pembelajaran diKelas dan Observasi Peserta Didik
2. Hasil Observasi Sekolah
3. Matriks Program Kerja PPL
4. Laporan Mingguan Pelaksanaan PPL Tahun 2014
5. Laporan Serapan Dana Pelaksanaan PPL
6. Kartu Bimbingan PPL
7. Kalender Pendidikan Tahun Ajaran 2014/2015 SMA Negeri 4 Yogyakarta
8. Jadwal Mata Pelajaran Tahun Ajaran 2014/2015 SMA Negeri 4 Yogyakarta
9. Jadwal Mengajar Penjaskes&Olahraga
10. Silabus Penjaskes & Olahraga
11. KI-KD Kurikulum 2013
12. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)
13. Daftar Presensi Siswa kelas XI
14. Daftar Nilai
15. Dokumentasi

## **ABSTRAK**

Oleh :

Faisal Adam Rahman

NIM. 11601244120

Universitas Negeri Yogyakarta (UNY) sebagai salah satu pencetak lulusan calon guru memberikan pembekalan praktis kependidikan bagi mahasiswa yaitu Program Pengalaman Lapangan (PPL). Tujuan dari kegiatan PPL adalah sebagai wahana pembentukan calon guru atau tenaga kependidikan yang profesional. Kegiatan PPL dilakukan dengan menerjunkan mahasiswa untuk mempraktekkan semua kompetensi yang telah dikuasai selama perkuliahan. Sebelum kegiatan PPL dilaksanakan, mahasiswa terlebih dahulu menempuh kegiatan pra-PPL yang meliputi kegiatan pembelajaran mikro dan observasi sekolah. Kegiatan PPL diharapkan dapat memberikan pengalaman nyata kepada mahasiswa tentang proses mengajar dan diharapkan agar PPL ini dapat menjadi bekal bagi mahasiswa untuk mengembangkan diri sebagai tenaga kependidikan yang profesional pada saat memasuki dunia kerja.

Pelaksanaan kegiatan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) berada di SMA Negeri 4 Yogyakarta yang beralamat di Jalan Magelang, Karangwaru Lor, Kecamatan Tegalrejo, Yogyakarta, berlangsung dari tanggal 1 Juli 2014 sampai dengan 17 September 2014. Kegiatan yang dilakukan praktikan adalah mengajar Mata Pelajaran Penjaskes dan Olahraga kelas XI. Adapun rancangan kegiatan PPL terdiri dari tahap persiapan PPL, observasi di sekolah, pelaksanaan PPL, kegiatan insidental, penyusunan laporan, dan penarikan PPL. Tahap persiapan meliputi pengajaran mikro, pembekalan PPL, observasi pembelajaran di kelas dan kegiatan persiapan mengajar (koordinasi konsultasi dengan guru pembimbing, penguasaan materi, penyusunan RPP, pembuatan media pembelajaran dan evaluasi). Kegiatan selanjutnya adalah kegiatan inti dari PPL yaitu pelaksanaan praktik mengajar di kelas. Praktik mengajar disesuaikan dengan jadwal mengajar guru pembimbing, adapun kemampuan yang dilatih meliputi dari pendahuluan, kegiatan inti, serta penutupan pembelajaran.

Pelaksanaan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) dapat dijadikan proses pembelajaran bagi mahasiswa calon guru atau pendidik untuk meningkatkan serta mengembangkan diri. Semoga dengan adanya kegiatan PPL ini dapat dijadikan sebagai sarana untuk menjadikan diri sebagai guru atau pendidik yang profesional, yaitu guru yang mempunyai nilai, sikap, kemampuan dan keterampilan yang memadai sesuai dengan bidangnya masing-masing. Untuk itu laporan PPL disusun untuk mempertanggungjawabkan seluruh pelaksanaan PPL serta memberikan

gambaran bagi pihak LPPMP dalam rangka memperbaiki serta mempertahankan program PPL.

Kata Kunci: Laporan, PPL, SMA N 4 Yogyakarta

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, Pasal 42, menjelaskan bahwa setiap pendidik dituntut untuk memiliki kualifikasi dan sertifikasi yang dipersyaratkan sesuai dengan jenjang kewenangan mengajar, sehat jasmani dan rohani, serta memiliki kemampuan untuk mewujudkan tujuan pendidikan nasional. Berdasarkan hal di atas maka penting bagi Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan (LPTK) untuk mempersiapkan calon pendidik yang memiliki beberapa kompetensi untuk menjadi tenaga pendidik yang profesional. Universitas Negeri Yogyakarta (UNY) sebagai salah satu pencetak lulusan calon guru memberikan pembekalan praktis kependidikan bagi mahasiswa yaitu dengan kegiatan Program Pengalaman Lapangan (PPL).

Untuk mendukung pelaksanaan program tersebut, UNY menjalin bekerjasama dengan mitra yaitu sekolah-sekolah, sebagai wadah menimba pengalaman lapangan bagi mahasiswa yang nantinya siap untuk diterjunkan langsung dalam dunia kependidikan sebagai tenaga pendidik. Dalam pelaksanaan PPL, peran mahasiswa adalah mampu memberikan kontribusi positif bagi sekolah dalam rangka peningkatan maupun pengembangan program-program sekolah baik peningkatan kinerja dalam pengajaran atau kegiatan belajar mengajar di sekolah serta mengadakan pembenaran atau perbaikan fisik yang merupakan sarana penunjang kegiatan belajar mengajar di sekolah. Hal ini sesuai dengan tujuan dari pelaksanaan PPL yang tercantum dalam buku panduan PPL tahun 2014 adalah:

1. Memberikan pengalaman kepada mahasiswa dalam bidang pembelajaran dan manegerial di sekolah atau lembaga, dalam rangka melatih dan mengembangkan kompetensi keguruan atau kependidikan
2. Memberikan kesempatan kepada mahasiswa untuk mengenal, mempelajari, dan menghayati permasalahan di sekolah atau lembaga baik yang terkait dengan proses pembelajaran maupun kegiatan menegerial kelembagaan
3. Meningkatkan kemampuan mahasiswa untuk menerapkan ilmu pengetahuan dan keterampilan yang telah dikuasai secara interdisipliner ke dalam kehidupan nyata di sekolah atau lembaga pendidikan
4. Memacu pengembangan sekolah atau lembaga dengan cara menumbuhkan motivasi atas dasar kemampuan sendiri
5. Meningkatkan hubungan kemitraan antara UNY dengan pemerintah daerah,

sekolah, dan lembaga pendidikan terkait. Secara spesifik, tujuan dari kegiatan PPL adalah sebagai wahana pembentukan calon guru atau tenaga kependidikan yang profesional. Sebelum kegiatan PPL dilaksanakan, mahasiswa terlebih dahulu menempuh kegiatan pra-PPL yang meliputi kegiatan pembelajaran mikro dan observasi sekolah. Kegiatan pembelajaran mikro merupakan bekal awal mahasiswa kependidikan sebelum terjun di sekolah. Mahasiswa diwajibkan melaksanakan latihan mengajar di depan kelas. Selain itu, mahasiswa juga dituntut untuk mampu menyusun Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP), silabus, memilih materi belajar yang sesuai dan relevan, membuat media pembelajaran inovatif, serta menerapkan metode pembelajaran yang kreatif. Sementara Kegiatan observasi di sekolah bertujuan agar mahasiswa memperoleh gambaran awal mengenai kondisi proses pembelajaran yang dilakukan di sekolah dan kondisi peserta didik saat mengikuti pembelajaran beserta kelengkapan sarana dan prasarana yang menunjang proses pembelajaran.

Dalam tahap pelaksanaan kegiatan PPL, mahasiswa diterjunkan ke sekolah/lembaga dalam jangka waktu tertentu secara bertahap dan berkesinambungan untuk dapat mengenal, mengamati dan mempraktikkan semua kompetensi yang diperlukan bagi seorang guru/tenaga kependidikan. SMA Negeri 4 Yogyakarta merupakan salah satu sekolah yang dipercaya oleh UNY untuk digunakan sebagai lokasi pelaksanaan PPL. Bekal pengalaman yang telah diperoleh diharapkan dapat menjadi modal untuk mengembangkan diri sebagai calon guru/tenaga kependidikan yang sadar akan tugas dan tanggungjawabnya sebagai tenaga akademis. Secara umum, kegiatan PPL bagi mahasiswa studi kependidikan meliputi:

1. Observasi lapangan

Observasi lapangan dilaksanakan pada tanggal 24 Februari 2014. Observasi ini dilakukan untuk mengamati dan menilai pelaksanaan pembelajaran di sekolah ketika guru sedang memberikan pelajaran. Hal-hal yang diperhatikan diantaranya cara membuka dan menutup pelajaran, cara penyajian materi, bentuk interaksi guru dengan siswa, bentuk metode pembelajaran yang digunakan, gerak tubuh guru dan sebagainya.

2. Persiapan PPL

Persiapan PPL merupakan serangkaian kegiatan yang dilakukan untuk mempermudah dalam melaksanakan PPL yang sesungguhnya. Persiapan ini yaitu pembelajaran mikro, dimana mahasiswa diwajibkan melakukan latihan mengajar di depan kelas serta berlatih membuat administrasi guru.

3. Penyusunan perangkat pembelajaran meliputi Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) sesuai dengan silabus, menyusun bahan ajar serta membuat media pembelajaran.
4. Pelaksanaan Praktik Mengajar
  - a. Latihan mengajar terbimbing
  - b. Latihan mengajar mandiri
5. Penyusunan Laporan PPL

Penyusunan laporan PPL mulai dilaksanakan pada minggu pertama bulan September 2014 pada masing-masing lokasi PPL yang salah satunya adalah di SMA Negeri 4 Yogyakarta tahun ajaran 2014/2015.

#### A. ANALISIS SITUASI

Sebelum melaksanakan PPL, mahasiswa yang tergabung dalam satu kelompok telah melakukan kegiatan observasi yang dilakukan di SMA Negeri 4 Yogyakarta dengan tujuan untuk mengetahui gambaran aktivitas pembelajaran di sekolah, termasuk situasi dan kondisi sekolah. Observasi dilakukan sebagai upaya untuk menggali potensi dan kendala yang ada sebagai acuan untuk merumuskan program. Observasi dilakukan di SMA Negeri 4 Yogyakarta pada tanggal 24-28 Februari 2014, diperoleh data sebagai berikut:

##### 1. Profil SMA Negeri 4 Yogyakarta

SMA Negeri 4 Yogyakarta yang berlokasi di Jalan Magelang, Karangwaru Lor, Kecamatan Tegalrejo, Yogyakarta mempunyai visi dan misi sekolah sebagai berikut:

- a. Visi SMA Negeri 4 Yogyakarta adalah “Unggul dalam imtaq, iptek, seni budaya dan olahraga”
- b. Misi SMA Negeri 4 Yogyakarta
  - 1) Meningkatkan penghayatan dan pengalaman agama masing-masing
  - 2) Menumbuhkembangkan budaya membaca, meneliti dan menulis
  - 3) Meningkatkan prestasi akademik, KIR, seni budaya dan olahraga yang berwawasan nasional dan global
  - 4) Memupuk budi pekerti luhur 5 S (budaya senyum, salam, sapa, sopan dan santun)
  - 5) Membangun budaya sekolah melaksanakan 9 K (keteladanan, keterbukaan, keamanan, ketertiban, kebersihan, kerindangan, keindahan, kesehatan dan kekeluargaan)
  - 6) Mengembangkan kearifan lokal dalam kehidupan persekolahan



- 7) Mengoptimalkan peran serta komite sekolah, masyarakat, dan institusi terkait dalam mensukseskan program sekolah

## 2. Kondisi Fisik

Secara geografis letak SMA Negeri 4 Yogyakarta cukup strategis karena berada di tepi jalan Magelang sehingga mudah untuk dijangkau oleh alat transportasi. Secara rinci, SMA Negeri 4 Yogyakarta berbatasan dengan:

- a. Sisi utara berbatasan dengan
- b. Sisi barat berbatasan dengan Jalan Magelang
- c. Sisi selatan berbatasan dengan Pasar Karangwaru
- d. Sisi timur berbatasan dengan Perumahan

Disekitar sekolah juga terdapat fotokopian, warung, pertokoan alata tulis, warnet. Selain itu sarana dan prasarana penunjang di pembelajaran di SMA Negeri 4 Yogyakarta yaitu adanya:

- a. Ruang kelas siswa yang terdiri dari:
  - 1) 6 ruang untuk kelas X MIA
  - 2) 3 ruang untuk kelas X IIS
  - 3) 5 ruang untuk kelas XI MIA
  - 4) 3 ruang untuk kelas XI IIS
  - 5) 5 ruang untuk kelas XII IPA
  - 6) 3 ruang untuk kelas XII IPS
- b. Ruang laboratorium yang terdiri dari:
  - 1) Laboratorium fisika
  - 2) Laboratorium kimia
  - 3) Laboratorium biologi
  - 4) Laboratorium komputer
  - 5) Laboratorium bahasa
- c. Ruang kantor yang terdiri dari:
  - 1) 1 ruang kepala sekolah
  - 2) 1 ruang Wakasek
  - 3) 1 ruang guru
  - 4) 1 ruang tata usaha
- d. Sarana dan prasarana penunjang lainnya terdiri dari:
  - 1) 1 ruang BK
  - 2) 1 ruang perpustakaan
  - 3) 1 ruang UKS
  - 4) 1 ruang Musik
  - 5) 1 ruang AVA

- 6) 1 ruang OSIS
- 7) 1 ruang Tamu
- 8) 1 Masjid
- 9) 1 ruang Koperasi (masih dalam tahap renovasi)
- 10) 2 ruang Gudang
- 11) 2 Kantin
- 12) Toilet di empat tempat
- 13) 1 Lapangan Upacara
- 14) 1 Lapangan Basket
- 15) 1 Lapangan Voli
- 16) 2 tempat Parkir Siswa
- 17) 1 tempat Parkir Guru

### 3. Kondisi Non Fisik

#### a. Potensi Siswa

Potensi siswa tergolong sedang. Meskipun input siswa di sekolah ini cenderung sedang, tetapi outputnya cenderung bisa bersaing dengan sekolah-sekolah lain. Hal ini didukung dengan diselenggarakannya berbagai kegiatan ekstrakurikuler sebagai program tambahan bagi siswa. Dan hasilnya banyak prestasi yang telah diraih oleh siswa SMA Negeri 4 Yogyakarta meskipun masih banyak pada prestasi non akademik.

#### b. Potensi Guru

Guru dengan jumlah 59 orang, dengan 80% sudah sertifikasi dan sudah memenuhi standar kompetensi sesuai bidang study masing-masing. Sudah cukup baik untuk proses pembelajaran, sehingga hampir tidak pernah ada pembelajaran yang kosong.

#### c. Potensi Karyawan

Karyawan yang terdapat di SMA Negeri 4 Yogyakarta jumlahnya sudah cukup memenuhi kebutuhan sekolah dalam menangani administrasi yang dibutuhkan oleh sekolah.

#### d. Bimbingan konseling

Ada 3 guru bimbingan konseling di SMA N 1 Pengasih yang masing-masing membimbing siswa tiap angkatan. Guru bimbingan konseling di sini terlihat sangat mengayomi siswa, sehingga siswa tidak segan untuk mengkonsultasikan masalahnya yang dapat mempengaruhi belajar siswa. Di sekolah ini, bimbingan konseling tidak menjadi mata pelajaran, sehingga guru bimbingan konseling hanya berada di ruang BK, menunggu siswa datang berkonsultasi.

e. Organisasi dan fasilitas OSIS

Pengorganisasian OSIS di SMA Negeri 4 Yogyakarta sudah cukup baik, karena sie-sie yang dibentuk sudah cukup mewakili usaha peningkatan kualitas dan keterampilan peserta didik. Fasilitas yang ada sudah sangat menunjang kinerja OSIS, inventaris OSIS sangat baik dengan ketersediaan ruang yang sangat khusus bagi OSIS yang didalamnya terdapat AC, printer, komputer, dll.

f. Ekstrakurikuler

SMA N 1 Pengasih memiliki kegiatan ekatrakurikuler sebagai sarana penyaluran dan pengembangan minat dan bakat siswa-siswanya. Kegiatan ekatrakurikuler yang dilaksanakan di sekolah ini antara lain :

- 1) Kepramukaan
- 2) Futsal
- 3) Basket
- 4) Voli
- 5) Tenis Meja
- 6) Bulu Tangkis
- 7) Karya Ilmiah Remaja
- 8) Seni Baca Al-Quran
- 9) Drum Band
- 10) Single Band
- 11) PMR
- 12) English Conversation
- 13) Mading
- 14) TIK

4. Kode Etik Sekolah

- a. Peserta didik menjalankan ibadah sesuai dengan agama yang dianut dan bertoleransi dengan antar agama.
- b. Peserta didik menghormati dengan sesama, pendidik, tenaga kependidikan.
- c. Peserta didik mengikuti proses pembelajaran dengan menjunjung tinggi ketentuan pembelajaran dan memenuhi semua peraturan yang berlaku.
- d. Peserta didik menjaga kerukunan dan kedamaian untuk mewujudkan harmoni sosial diantara teman.
- e. Peserta didik mencintai keluarga, masyarakat, dan menyayangi sesama.
- f. Peserta didik mencintai lingkungan, bangsa, dan negara.
- g. Peserta didik menjaga dan memelihara sarana dan prasarana, kebersihan,

ketertiban, keamanan, keindahan, dan kenyamanan sekolah.

- h. Pendidik dan tenaga kependidikan dilarang menjual buku pelajaran, seragam sekolah, pakaian sekolah, atau peralatan sekolah pada peserta didik.
- i. Pendidik dan tenaga kependidikan dilarang memungut biaya dalam memberikan bimbingan belajar atau les kepada peserta didik.
- j. Pendidik dan tenaga kependidikan dilarang memungut biaya dari peserta didik baik langsung atau tidak langsung yang bertentangan dengan Undang-Undang.
- k. Pendidik dan tenaga kependidikan dilarang melakukan sesuatu baik secara langsung atau tidak yang menciderai integritas hasil Ujian Sekolah dan Ujian Nasional.
- l. Semua warga sekolah menjadi warga masyarakat yang baik dan menjaga nama baik almamater atau sekolah.

## B. OBSERVASI PEMBELAJARAN KELAS DAN PESERTA DIDIK

Praktikan merupakan mahasiswa dari program studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi maka analisis situasi yang diambil adalah yang berhubungan dengan bidangnya yaitu Pendidikan Jasmani, kesehatan dan Olahraga. Guru mata pelajaran Penjaskes dan Orkes yang bertugas di SMA Negeri 4 Yogyakarta sebanyak 2 orang yaitu Bapak Edy Suyadi, S. Pd dan Ibu Suhartinah, S. Pd.,namun pada ajaran baru masuk guru baru yaitu Bapak Arief Fitrahadi, M. Or. Guru pembimbing lapangan praktikan selama PPL adalah Bapak Edy Suyadi, S. Pd.

### 1. Metode pembelajaran

Metode pembelajaran yang digunakan tidak hanya ceramah interaktif melainkan menggunakan *Cooperative learning*.

### 2. Penggunaan Bahasa

Penggunaan bahasa yang digunakan menggunakan bahasa Indonesia yang baik dan mudah dipahami, terkadang juga menggunakan bahasa jawa untuk membuat suasana riang.

### 3. Media pembelajaran

Media pembelajaran yang digunakan dalam proses pembelajaran menggunakan keterampilan Guru sebagai alat peraga teknik gerakan ini akan mempermudah peserta didik mempelajari teknik gerakan/materi yang akan diajarkan.

#### 4. Alat pembelajaran

Alat pembelajaran yang digunakan adalah peluit, kun, bola dan alat-alat olahraga lainnya yang dibutuhkan ketika akan memulai pembelajaran.

### C. PERUMUSAN PROGRAM DAN RANCANGAN KEGIATAN PPL

#### 1. Perumusan Masalah

Perumusan program PPL dilakukan berdasarkan observasi yang telah dilaksanakan pada tanggal 24-28 Februari 2014. Diperoleh beberapa permasalahan yang dirasa perlu adanya pemecahan. Beberapa permasalahan yang ditemukan diantaranya adalah kegiatan belajar mengajar yang dilaksanakan cenderung *Teacher Centered Learning* (CTL) sehingga kesempatan peserta didik untuk bereksplorasi kecil sekali, hal ini karena seringkali guru kesulitan menerapkan metode pembelajaran yang lebih mengaktifkan siswa karena tingkat pemahaman siswa masih rendah, permasalahan lainnya adalah mungkin masih menerapkan kurikulum KTSP, namun setelah ajaran baru Guru diharuskan sudah menerapkan kurikulum yang sudah diberlakukan untuk menunjang peningkatan hasil pembelajaran.

Setelah melakukan analisis situasi yang didasarkan pada hasil observasi yang telah dilakukan, selanjutnya praktikan berusaha menyusun program pembelajaran yang diharapkan dapat membangun dan memberdayakan segenap potensi yang dimiliki oleh SMA Negeri 4 Yogyakarta.

Dalam menyusun rencana program kerja PPL ada hal-hal yang harus diperhatikan dalam menyusun program antara lain :

- a. Tujuan PPL Universitas Negeri Yogyakarta yang telah ditetapkan.
- b. Kondisi dan kebutuhan serta kebermanfaatan bagi SMA Negeri 4 Yogyakarta.
- c. Kebutuhan siswa serta sarana dan prasarana yang mendukung.
- d. Kemampuan dan keterampilan mahasiswa PPL.
- e. Pertimbangan dan kesesuaian kesepakatan dengan pihak sekolah.
- f. Waktu, biaya, dan tenaga yang mendukung.

Berdasarkan pertimbangan-pertimbangan diatas, maka disusunlah program rancangan kerja PPL dengan pendampingan guru pembimbing yang telah ditunjuk oleh pihak sekolah.

#### 2. Rancangan Kegiatan Program PPL

Kegiatan PPL UNY 2014 dilaksanakan kurang lebih 2,5 bulan terhitung mulai dari tanggal 1 Juli sampai 17 September 2014. Kegiatan PPL

ini meliputi praktik mengajar secara mandiri dan terbimbing. Adapun rangkaian kegiatan PPL dimulai sejak di kampus dengan adanya pembelajaran mikro sampai dengan sekolah sebagai tempat praktik. Kegiatan di sekolah dimulai sejak penyerahan kemudian dilanjutkan dengan observasi.

Berdasarkan hasil observasi dan analisis yang dilakukan oleh praktikan, maka tersusunlah beberapa program PPL Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, yang dikelompokkan menjadi tiga, yaitu:

a. Tahap Persiapan di Kampus

Pelaksanaan pengajaran mikro (*Micro Teaching/Peer Teaching*) dilaksanakan pada semester VI di Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) UNY dengan tujuan untuk memberi bekal dalam pelaksanaan PPL disekolah. Pengajaran mikro meliputi:

- 1) Pembuatan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran
- 2) Praktik mengajar meliputi :
  - a. Pendahuluan (membuka pembelajaran)
  - b. Kegiatan inti ( mengamati, menanya, mencoba, menganalisis /mengasosiasi dan mengkomunikasikan).
  - c. Penutup pembelajaran
- 3) Pembuatan dan penggunaan media pembelajaran
- 4) Teknik penugasan dan pengelolaan kelas
- 5) Penggunaan bahasa

b. Observasi di Sekolah

Observasi merupakan kegiatan pengamatan terhadap berbagai karakteristik komponen pendidikan. Observasi dilakukan sebelum praktikan praktik mengajar, yakni pada bulan Februari 2014. Kegiatan ini meliputi pengamatan langsung dan wawancara dengan guru pembimbing dan peserta didik.

c. Kegiatan PPL

Praktik mengajar merupakan inti pelaksanaan PPL. Praktik mengajar membentuk profesi. Praktikan dilatih menggunakan seluruh kemampuan dan keterampilan yang dimiliki. Latihan mengajar dibagi menjadi dua yaitu latihan mengajar terbimbing dan latihan mandiri.

Latihan mengajar terbimbing adalah latihan yang dilakukan oleh mahasiswa dengan didampingi guru pembimbing, sedangkan latihan belajar mandiri adalah latihan mengajar selayaknya guru dengan tidak didampingi guru. Setiap mahasiswa PPL diwajibkan latihan mengajar

sesuai dengan materi yang ada dengan metode pembelajaran yang sudah didapat dari kampus.

d. Kegiatan Insidental

Kegiatan insidental yaitu mengisi pelajaran pada jam kosong (ketika guru yang seharusnya mengajar berhalangan hadir) atau kegiatan lain seperti membantu membuat laporan administrasi keuangan pertandingan dll.

e. Penyusunan Laporan

Laporan PPL harus disusun sebagai tugas akhir dari PPL yang merupakan laporan pertanggungjawaban dan evaluasi atas terlaksananya kegiatan PPL. Hasilnya dikumpulkan maksimal 1 minggu setelah proses penarikan mahasiswa dari lokasi PPL.

f. Penarikan PPL

Kegiatan penarikan PPL dilakukan tanggal 17 September 2014 yang sekaligus menandai berakhirnya kegiatan PPL di SMA Negeri 4 Yogyakarta.

## **BAB II**

### **PERSIAPAN, PELAKSANAAN, DAN ANALISIS HASIL**

#### **A. PERSIAPAN**

Rangkaian kegiatan PPL dimulai sejak praktikan berada di kampus sampai di sekolah tempat praktik. Penyerahan mahasiswa di sekolah dilaksanakan pada tanggal 1 Juli 2014, dan secara garis besar persiapan kegiatan PPL meliputi:

##### **1. Pengajaran Mikro**

Pemberian bekal kepada mahasiswa sebelum kegiatan PPL adalah pelaksanaan mata kuliah pengajaran mikro dan mata kuliah strategi belajar mengajar yang dirasa perlu bagi mahasiswa. Mengajar baik di dalam kelas maupun diluar kelas tidak serta merta maju tanpa persiapan. Kesiapan fisik, mental serta kompetensi yang sesuai dengan program keahlian sangat diperlukan.

Secara umum, pengajaran mikro atau dikenal dengan *micro teaching* bertujuan untuk membentuk dan mengembangkan kompetensi dasar mengajar sebagai bekal praktik mengajar di sekolah atau lembaga pendidikan dalam program PPL, sehingga mata kuliah ini menjadi tolak ukur kesiapan mengajar bagi mahasiswa. Mahasiswa dikatakan siap mengajar jika memenuhi syarat administrasi minimal mendapat nilai B. Setelah menempuh kuliah ini, diharapkan mahasiswa mampu menguasai antara lain sebagai berikut:

- a. Praktik menyusun perangkat pembelajaran meliputi, Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) sesuai silabus, menyusun bahan ajar, dan membuat media pembelajaran.
- b. Praktik membuka pelajaran: mengucapkan salam, mempresensi siswa, apersepsi.
- c. Praktik mengajar dengan metode kreatif, inovatif dan menyenangkan namun tetap sesuai dengan materi yang disampaikan dan kurikulum 2013.
- d. Praktik menyampaikan materi yang sesuai dan relevan.
- e. Teknik bertanya kepada siswa.
- f. Penggunaan bahasa.
- g. Menyusun evaluasi pembelajaran.
- h. Praktik penguasaan dan pengelolaan kelas.
- i. Praktik menggunakan media pembelajaran.
- j. Praktik menutup pelajaran.



## 2. Pembekalan PPL

Sebelum melaksanakan PPL, diperlukan kesiapan diri baik fisik, mental, maupun materi yang nantinya dibutuhkan dalam pelaksanaan PPL. Oleh karena itu, mahasiswa calon praktikan tidak hanya dibekali pengajaran mikro akan tetapi juga dengan pembekalan khusus berupa pembekalan PPL yang dilaksanakan di fakultas masing-masing. Pembekalan untuk jurusan Pendidikan Akuntansi dilakukan di ruang perkuliahan dengan materi yang disampaikan adalah profesionalisme tenaga kependidikan.

Pembekalan PPL dilakukan dengan tujuan agar mahasiswa memiliki bekal pengetahuan dan ketrampilan praktis demi pelaksanaan program dan tugas-tugasnya di sekolah. Pembekalan khusus yang kedua dilaksanakan oleh DPL PPL sebelum penerjunan mahasiswa praktikan untuk PPL. Tujuannya adalah untuk memotivasi serta memantapkan kesiapan mahasiswa. Pembekalan PPL dengan DPL PPL tidak hanya dilaksanakan sebelum PPL berjalan, tetapi juga selama PPL dilaksanakan dimana mahasiswa berhak untuk berkonsultasi dengan DPL PPL masing-masing.

## 3. Observasi Pembelajaran di Kelas

Observasi pembelajaran bertujuan untuk memperoleh pengetahuan dan pengalaman awal terkait proses belajar mengajar yang berlangsung di kelas. Obyek pengamatan meliputi kompetensi profesional yang telah dicontohkan oleh seorang guru pembimbing serta kondisi kelas yang meliputi siswa dan juga perangkat kelas lainnya. Observasi pembelajaran di kelas dilaksanakan pada 24-28 Februari 2014. Setelah dilakukan observasi ini, diharapkan mampu menganalisis situasi kelas sehingga dapat memilih metode dan media pembelajaran yang sesuai untuk diterapkan nantinya.

## 4. Kegiatan Persiapan Mengajar

Persiapan mengajar sangat diperlukan sebelum dan sesudah mengajar. Melalui persiapan yang matang, mahasiswa PPL diharapkan dapat memenuhi target yang ingin dicapai. Persiapan yang dilakukan untuk mengajar antara lain:

### a. Koordinasi

Praktikan memperoleh satu guru pembimbing dari pihak sekolah. Kemudian praktikan berkoordinasi dengan guru pembimbing. Koordinasi awal dilakukan praktikan dengan pembimbing yaitu mengenai materi yang disampaikan serta pembagian kelas untuk melaksanakan kegiatan belajar mengajar.

b. Konsultasi dengan guru pembimbing

Konsultasi dengan guru pembimbing dilakukan sebelum dan sesudah mengajar. Sebelum mengajar praktikan berkonsultasi kepada guru mengenai materi yang harus disampaikan pada waktu mengajar. Bimbingan setelah mengajar dimaksudkan untuk memberikan evaluasi cara mengajar praktikan sehingga kekurangan yang telah terjadi tidak dilakukan untuk kedua kalinya.

c. Penguasaan materi

Materi yang disampaikan kepada peserta didik sesuai dengan silabus dan kurikulum yang digunakan yaitu kurikulum 2013. Selain menggunakan keterampilan yang dimiliki, buku materi ajar menjadi pedoman mengajar dan juga digunakan referensi yang relevansi dari internet agar proses belajar mengajar berjalan lancar. Disamping hal itu, praktikan juga harus menguasai materi yang akan disampaikan. Yang dilakukan adalah menyusun materi dari berbagai sumber bacaan kemudian mahasiswa mempelajari materi itu dengan baik.

d. Silabus

Silabus kurikulum 2013 sudah ada dari Dinas Pendidikan kita tinggal mendownloadnya. Silabus ini disusun berdasarkan tingkat satuan pendidikan dan mata pelajaran, yang didalamnya berisikan Kelas, Kompetensi Inti dan Kompetensi Dasar serta Materi Pokok/Pembelajaran, Kegiatan Pembelajaran, Indikator, Penilaian, Alokasi Waktu, dan Sumber Belajar kita membuat sendiri sesuai silabus.

e. Penyusunan RPP

Penyusunan RPP dilakukan setiap kali akan melakukan praktik mengajar. Selama PPL praktikan menyusun 8 RPP, namun hanya 5 RPP yang digunakan karena mahasiswa mengajar kelas paralel artinya semua kelas XI berjumlah 7 kelas selain KKO( kelas khusus olahraga). RPP bisa dilihat pada lampiran.

f. Pembuatan Media Pembelajaran

Media pembelajaran merupakan faktor pendukung yang penting untuk keberhasilan proses pengajaran. Media pembelajaran adalah suatu alat bantu yang digunakan mempermudah siswa dalam memahami materi serta membuat pembelajaran lebih menarik sehingga siswa tidak bosan sehingga mahasiswa praktikkan membuat media pembelajaran yang cukup menarik yang dicetak besar berukuran 70 cm x 70 cm yang berisi materi ajar ketika dilapangan sedangkan pembelajaran didalam kelas

menggunakan media power point.

g. Pembuatan Alat Evaluasi

Alat evaluasi ini berfungsi untuk mengukur seberapa jauh siswa dapat memahami materi yang disampaikan. Alat evaluasi berupa latihan dan penugasan bagi siswa baik secara kelompok maupun individu.

## B. PELAKSANAAN

Tahapan yang penting karena merupakan tahapan utama untuk mengetahui kemampuan praktikan dalam mengadakan pembelajaran di kelas. Setiap praktikan diwajibkan mengajar minimal sepuluh kali tatap muka yang terbagi latihan mengajar terbimbing dan mandiri. Latihan mengajar terbimbing adalah latihan mengajar yang dilakukan praktikan dibawah bimbingan guru pembimbing, sedangkan latihan mengajar mandiri yaitu yang dilakukan di lapangan sebagaimana layaknya seorang guru bidang studi.

Dalam pelaksanaan PPL di SMA Negeri 4 Yogyakarta yang dimulai sejak tanggal 01 Juli sampai dengan 17 September 2014. Kegiatan yang dilakukan praktikan selama PPL antara lain:

### 1. Kegiatan Belajar Mengajar

Mata pelajaran yang diampu oleh praktikan adalah Penjaskes dan Olaharga. Praktik mengajar merupakan kegiatan pokok pelaksanaan PPL dimana praktikan terlibat langsung dalam proses belajar mengajar. Kegiatan PPL bertujuan agar praktikan mempunyai pengalaman secara langsung dalam pelaksanaan KBM.

Semua kegiatan mengajar termuat dalam RPP (terlampir). Pelaksanaan pengajaran menyesuaikan dengan mata pelajaran yang diampu oleh guru pembimbing, yang terbagi dalam jadwal praktik mengajar dapat dilihat dalam lampiran.

Pada bulan Agustus, praktikan dan guru pembimbing mengajar mengenai permainan sepakbola. Saat pelaksanaan kegiatan belajar mengajar, praktikan hanya satu kali praktik mengajar didampingi oleh guru pembimbing dan selebihnya secara mandiri.

### 2. Bimbingan Praktik mengajar

Bimbingan praktik mengajar dilakukan sebelum dan sesudah pelaksanaan proses pembelajaran. Bimbingan sebelum pelaksanaan proses pembelajaran dimaksudkan untuk membahas materi pelajaran yang akan disampaikan, rencana pelaksanaan pembelajaran, media pembelajaran serta

hal-hal lain yang berkaitan dengan proses belajar mengajar dikelas, agar proses pembelajaran dapat berjalan dengan baik.

3. Praktik Mengajar di Kelas

Dalam PPL ini, praktikan diberikan kesempatan untuk mengajar kelas semua kelas XI MIA ( 5 Kelas) XI IIS ( 2 Kelas) di SMA Negeri 4 Yogyakarta. Praktik mengajar secara intensif pada tanggal 11 Agustus - 23 Agustus 2014. Kegiatan praktik mengajar yang dilakukan sebagai berikut:

Tabel 1. Praktik Pembelajaran di Kelas

No	Hari/Tanggal	Kelas	Waktu	Materi	Metode
1.	Senin, 11 Agustus 2014	XI MIA 1	09.45-12.00	Permainan Sepakbola	<i>Command</i> , penugasan, model pembelajaran TGfU
2.	Selasa, 12 Agustus 2014	XI MIA 2	08.45-11.15	Permainan Bolabasket	<i>Command</i> , penugasan, model pembelajaran TGfU
3.	Rabu, 13 Agustus 2014	XI MIA 5	07.15-09.30	Permainan Bolabasket	<i>Command</i> , penugasan, model pembelajaran TGfU
4.	Kamis, 14 Agustus 2014	XI IIS 2	07.15-09.30	Permainan Bolavoli	<i>Command</i> , penugasan, model pembelajaran TGfU
		XI IIS 1	09.45-12.00	Permainan Bolavoli	
5.	Jumat, 15 Agustus 2014	XI MIA 4	08.45-11.15	Permainan Sepakbola	<i>Command</i> , penugasan, model pembelajaran TGfU
6.	Sabtu, 16 Agustus 2014	XII MIA 3	08.45-11.15	Permainan Sepakbola	Ceramah, diskusi, soal

					dan tanya jawab
7.	Selasa, 19 Agustus 2014	XI MIA 1	08.45-10.30	Memahami bahaya, penularan, dan cara mencegah HIV dan AIDS	Ceramah, diskusi, soal dan tanya jawab
		XI MIA 3	14.00-14.45	Memahami bahaya, penularan, dan cara mencegah HIV dan AIDS	
8.	Rabu, 20 Agustus 2014	XI IIS 2	07.15-08.45	Memahami bahaya, penularan, dan cara mencegah HIV dan AIDS	Ceramah, diskusi, soal dan tanya jawab
		XI MIA 2	08.45-09.30	Memahami bahaya, penularan, dan cara mencegah HIV dan AIDS	
		XI MIA 3	09.45-10.30	Jenis-jenis dan penggolongan narkoba	
		XI MIA 4	10.30-11.15	Memahami bahaya, penularan, dan cara mencegah HIV dan AIDS	
		XI MIA 1	12.30-13.15	Jenis-jenis dan penggolongan narkoba	
9.	Kamis, 21 Agustus 2014	XI MIA 2	08.45-10.30	Jenis-jenis dan penggolongan narkoba	
		XI IIS 2	11.15-12.00	Jenis-jenis dan penggolongan narkoba	
10.	Jumat, 22 Agustus 2014	XI MIA 4	08.45-10.30	Jenis-jenis dan penggolongan narkoba	Ceramah, diskusi, soal dan tanya jawab
		XI MIA 5	10.30-11.15	Memahami bahaya, penularan, dan cara mencegah HIV dan AIDS	

11.	Sabtu, 23 Agustus 2014	XII IIS 1	07.15-08.45	Jenis-jenis dan penggolongan narkoba	Ceramah, diskusi, soal dan tanya jawab
		XI MIA 5	08.45-10.30	Jenis-jenis dan penggolongan narkoba	

4. Penyusunan dan Praktik Evaluasi

Untuk mengukur tingkat pemahaman siswa terhadap materi yang disampaikan, maka diadakan evaluasi pembelajaran. Evaluasi pembelajaran ini berbentuk latihan soal ataupun pemberian tugas baik secara individu atau kelompok yang dibuat oleh mahasiswa praktikan sesuai dengan materi yang diajarkan. Evaluasi tidak hanya dilaksanakan setelah pada akhir pelaksanaan praktik pembelajaran, tetapi juga dilaksanakan evaluasi setelah penyelesaian materi untuk mengukur tingkat keberhasilan pembelajaran secara menyeluruh.

C. ANALISIS HASIL

Analisis hasil pelaksanaan PPL kolaboratif di SMA Negeri 4 Yogyakarta secara garis sbesar adalah sebagai berikut:

1. Pelaksanaan Program PPL

Pelaksanaan praktik mengajar di SMA Negeri 4 Yogyakarta merupakan kelanjutan dari pembelajaran mikro yang sudah didapatkan di kampus. Selama pelaksanaan praktik mengajar yang berlangsung kurang lebih dua setengah bulan, banyak hal yang dapat kami peroleh berkaitan dengan cara untuk menjadi guru professional, cara beradaptasi dengan lingkungan sekolah (baik guru, karyawan, maupun peserta didik), serta bagaimana cara pelaksanaan kegiatan sekolah lainya disamping proses belajar mengajar di kelas.

Praktik mengajar yang dilaksanakan di kelas semua kelas XI (kecuali kelas khusus olahraga) sesuai dengan jadwal yang telah direncanakan, namun pada minggu berikutnya sempat terjadi perubahan jadwal (jadwal terlampir), Dari hasil PPL ini, praktikan memperoleh pengalaman mengajar, dimana pengalaman mengajar tersebut akan sangat berguna dalam pengembangan keterampilan seorang calon guru, sehingga diharapkan kelak dapat menjadi guru yang profesional dan berdedikasi tinggi. Selain itu, praktikan juga mendapatkan gambaran tentang kondisi siswa saat berada di dalam kelas maupun di luar kelas, sehingga calon guru siap mental dalam menangani peserta didik nantinya.

Dari kegiatan yang telah dilaksanakan, praktikan dapat menganalisis beberapa faktor pendukung dan faktor penghambat yang berpengaruh dalam pelaksanaan kegiatan PPL, diantaranya adalah:

a. Faktor Pendukung Pelaksanaan PPL

- 1) Dosen pembimbing lapangan (DPL) PPL yang professional dalam bidang pendidikan, sehingga praktikan mendapatkan bimbingan berupa masukan dan saran yang sangat berguna dalam pelaksanaan proses pembelajaran.
- 2) Guru pembimbing PPL yang sangat perhatian, selalu mengawasi mahasiswa praktikan dalam setiap pelaksanaan PPL di kelas, sehingga kekurangan-kekurangan praktikan pada waktu pelaksanaan proses pembelajaran dapat diketahui dan mudah di evaluasi.
- 3) Siswa-siswi kelas XI baik MIA 1 sampai MIA 5 maupun IIS 1 dan IIS 2, yang kooperatif dan interaktif sehingga menciptakan kondisi yang kondusif pada saat proses belajar mengajar berlangsung.
- 4) Fasilitas penunjang kegiatan pembelajaran yang cukup memadai, sehingga pelaksanaan proses pembelajaran di kelas dapat berjalan dengan baik dan lancar.

b. Faktor Penghambat Pelaksanaan PPL

- 1) Adanya jadwal mata pelajaran penjaskes & olahraga yang samapai siang yaitu jam 12.00 Wib, sehingga membuat peserta didik yang mendapat jam pelajaran penjaskes & olahraga siang banyak yang mengeluhkan agar pembelajaran dipercepat karena panasnya cuaca pada pembelajaran praktik dilapangan, namun hal ini dapat dimaklumi peserta didik dan kegiatan belajar mengajar tetap bisa berjalan denagan baik.
- 2) Adanya perubahan jadwal yang hampir setiap minggunya berubah.
- 3) Ada beberapa peserta didik yang kadang asyik mengobrol pada saat berlangsungnya proses pembelajaran di kelas, sehingga mengharuskan praktikan sejenak berhenti menyampaikan materi untuk menegur siswa yang bersangkutan, serta mengulangi penyampaian materi.
- 4) Pengetahuan awal yang dimiliki siswa berbeda-beda demikian pula daya tangkap dan pemahaman siswa juga berbeda-beda. Kadang kala kebanyakan siswa sudah dapat memahami, akan tetapi beberapa siswa yang masih merasa kesulitan sehingga sedikit menghambat jalanya proses pembelajaran.
- 5) Praktikan dalam menyampaikan materi terlalu cepat.

## 2. Refleksi

Pemaparan diatas dapat dianalisis bahwa proses kegiatan PPL berjalan cukup lancar. Dengan beberapa hambatan yang muncul baik dari faktor internal maupun eksternal sebagian besar dapat diatasi dengan baik. Permasalahan yang muncul seharusnya dapat diatasi dengan baik, untuk kedepannya, diharapkan praktikan dapat mengatasi permasalahan-permasalahan yang timbul.

Permasalahan faktor internal seperti adaptasi lingkungan dapat diatasi dengan menggunakan beberapa metode yang dapat diterapkan dalam suatu kelas yang majemuk. Pembuatan RPP disesuaikan dengan silabus yang ada. Materi ajar tidak hanya mengacu pada satu buah buku saja namun harus memiliki buku acuan lain dan yang terpenting sebagai seorang pendidik harus menguasai bahan ajar dalam hal teori maupun praktik serta mengemasnya menjadi sajian pembelajaran yang menarik untuk peserta didik.

Faktor eksternal adalah penggunaan sarana dan prasarana yang dapat digantikan menggunakan media lain yang lebih interaktif. Dengan belajar dari guru yang sudah berpengalaman diharapkan untuk kedepannya praktikan mendapat solusi dari permasalahan tersebut.



### **BAB III**

### **PENUTUP**

#### **A. KESIMPULAN**

Pelaksanaan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) di SMA Negeri 4 Yogyakarta dapat terlaksana dengan baik. Kegiatan ini memberikan pandangan dan pengalaman baru bagi mahasiswa untuk lebih mempersiapkan diri sebelum terjun secara langsung ke dunia kerja sebagai tenaga pendidik yang profesional. Dari hasil pelaksanaan PPL, praktikan dapat mengambil kesimpulan bahwa secara umum kegiatan PPL dapat terlaksana dengan baik. Namun, karena berbagai keterbatasan penyusun, baik dari fasilitas, perencanaan dan pelaksanaan lainnya maka kegiatan ini juga mendapatkan beberapa kendala. Dari serangkaian pelaksanaan kegiatan PPL di SMA N 4 Yogyakarta pada tanggal 1 Juli - 17 September 2014 dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Kegiatan PPL yang dilaksanakan di SMA N 4 Yogyakarta merupakan wahana yang tepat bagi mahasiswa calon guru untuk dapat mempraktikkan ilmu yang diperoleh dari kampus UNY.
2. Kegiatan PPL dapat digunakan sebagai sarana untuk memperoleh pengalaman secara langsung sebagai bekal untuk mengembangkan kompetensinya sehingga kelak menjadi tenaga pendidik yang kompeten dalam bidang ilmu masing-masing.
3. Kegiatan PPL merupakan pengembangan dari empat kompetensi bagi praktikan, yaitu kompetensi pedagogik, kepribadian, profesional, dan sosial. Pendidik atau guru, selain mentransfer ilmu juga harus melakukan pendidikan sikap, nilai, norma dan kedisiplinan kepada peserta didik dengan berusaha memahami karakteristik kepribadian peserta didik.
4. Kegiatan PPL dilaksanakan mulai tanggal 1 Juli 2014 hingga 17 September 2014 dengan beberapa kegiatan dari mulai persiapan, pelaksanaan, hingga pembuatan laporan.
5. Praktikan memiliki tanggungjawab mengajar mata pelajaran Penjaskes dan Olahraga seluruh kelas XI dilaksanakan 7 kali pertemuan tiap minggu. Total pertemuan yang dilakukan oleh praktikan adalah 21 kali.

## B. SARAN

Berdasarkan pelaksanaan PPL selama kurang lebih dua bulan di SMA Negeri 4 Yogyakarta, ada beberapa saran yang praktikan sampaikan yang mungkin dapat digunakan sebagai masukan, antara lain:

Untuk Pihak Universitas Negeri Yogyakarta (LPPMP UNY)

1. Perlu adanya peningkatan kerjasama yang baik antara pihak Universitas dengan sekolah atau lembaga sebagai tempat praktik agar dapat tercipta hubungan timbal balik yang positif.
2. Adanya informasi yang jelas dan serempak antara kegiatan KKN dan PPL diperlukan sosialisasi dan *update* informasi terbaru sehingga praktikan lebih jelas dalam menjalankan kegiatan PPL.
3. Pelaksanaan PPL dengan kebijakan baru yaitu dari bulan Februari - September harus lebih dimengerti mahasiswa agar pelaksanaannya optimal.
4. Kunjungan dan pengarahan dari pihak LPPMP tetap diperlukan secara berkala agar praktikan dapat lebih terkontrol dalam kegiatan praktiknya.
5. Mempersamakan persepsi antara pihak LPPMP, DPL PPL dan mahasiswa terutama tentang aturan baru pelaksanaan PPL.
6. Koordinasi setiap fakultas sebaiknya ditingkatkan sehingga mempermudah birokrasi.
7. LPPMP hendaknya menciptakan mekanisme yang lebih baik dalam pemberian bantuan perlengkapan kegiatan PPL.
8. LPPMP hendaknya menciptakan mekanisme yang lebih baik dalam pemberian bantuan perlengkapan kegiatan PPL.

Untuk pihak sekolah (SMA Negeri 4 Yogyakarta)

1. Mempertahankan kualitas kinerja dan profesionalisme dalam melaksanakan program pengajaran.
2. Untuk mencapai mutu dan kualitas *output* yang memuaskan, diharapkan adanya koordinasi dan kerjasama yang baik di antara semua warga sekolah baik guru, siswa, karyawan, dan lain-lain.
3. Kepercayaan pihak sekolah terhadap praktikan PPL sangat diharapkan dalam rangka memotivasi dan membangun rasa percaya diri praktikan dalam proses pengajaran.
4. Sekolah dapat bekerjasama dengan mahasiswa dalam setiap kegiatan dengan lebih baik.
5. Hubungan yang sudah terjalin antara pihak sekolah dan UNY hendaknya lebih ditingkatkan dengan memberi masukan antara kedua belah pihak.
6. Disiplin seluruh warga sekolah yang sudah terlaksana dengan baik seharusnya

selalu dipertahankan dan ditingkatkan sehingga seluruh kegiatan di sekolah dapat terlaksana dengan baik sesuai dengan yang telah direncanakan

Bagi Mahasiswa PPL yang Akan Datang

1. Persiapkan segala bentuk baik mental, fisik, materi, metode dan media yang akan dipergunakan untuk mengajar dengan sebaik-baiknya agar proses pembelajaran dapat berjalan dengan lancar.
2. Pertahankan hubungan baik antara mahasiswa dan seluruh warga masyarakat SMA Negeri 4 Yogyakarta.
3. Seharusnya mahasiswa PPL selalu mentaati dan menegakkan tata tertib sekolah.
4. Senantiasa menjaga nama baik Almamater (Universitas Negeri Yogyakarta) di kalangan SMA Negeri 4 Yogyakarta.
5. Hadir pada hari-hari yang telah ditentukan dan memberikan keterangan atau surat izin pada petugas sekolah apabila ada sesuatu hal yang menyebabkan tidak dapat melaksanakan tugas praktik yang terjadwal.
6. Koordinasi yang baik antara praktikan dengan guru pembimbing sangat diperlukan agar praktikan memperoleh arahan yang tepat.
7. Lebih ditekankan pada penguasaan kelas dalam hal ini yaitu suara. Suara harus relatif keras dan bulat agar siswa dalam menyerap pelajaran lebih maksimal.
8. Pendekatan ke siswa penting dilakukan karena tidak semua siswa bersedia bertanya jika belum paham.

## DAFTAR PUSTAKA

DEPDIKNAS.2009. *Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional*.

Tim Penyusun. 2014. *Panduan KKN-PPL UNY Edisi 2014*. Yogyakarta:  
Universitas Negeri Yogyakarta.

Tim KKN-PPL UNY. (2014). *Panduan KKN-PPL UNY Edisi 2014*. Yogyakarta:  
Universitas Negeri Yogyakarta.

## **LAMPIRAN**



## LAMPIRAN 1

Hasil Observasi Pembelajaran di kelas  
dan  
Observasi Peserta Didik



UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

FORMAT OBSERVASI  
PEMBELAJARAN DDI KELAS DAN  
OBSERVASI PESERTA DIDIK

NPma.1
Untuk mahasiswa

NAMA MAHASISWA : Faisal Adam Rahman  
NO. MAHASISWA : 11601244120  
TGL. OBSERVASI : 27 Februari 2014  
PUKUL : 07.15 – 08.45 Wib  
TEMPAT PRAKTIK : SMA Negerii 4 Yogyakarta  
FAK/JUR/PRODI : FIK/POR/PJKR

No.	Aspek yang Diamati	Deskripsi Hasil Pengamatan
A.	Perangkat Pembelajaran	
	1. Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP)	<p>Pada observasi kali ini terlihat metode yang masih berlaku menerapkan KTSP di dalam proses pembelajaran. Hal ini bisa dilihat dalam penyampaian materi yang selalu dimulai dengan pendapat siswa lalu diberikannya penjelasan yang benar tentang materi tersebut. Siswa menjadi pusat pembelajaran bukan guru yang menjadi pusat pembelajaran. Namun pada ajaran baru berikutnya kurikulum sudah berganti ke kurikulum 2013 dimana ketika mahasiswa PLL Melaksanakan praktik mengajar.</p> <p>Guru juga interaktif dan selalu memberikan kesempatan bertanya pada siswa.</p>
	2. Silabus	<p>Silabus sudah sesuai dengan standar kompetensi dan kompetensi dasar yang telah ditetapkan oleh pemerintah dan penyusunnya sesuai untuk siswa dengan tingkat yang berbeda.</p>
	3. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)	<p>RPP dibuat sesuai dengan standar kompetensi dan kompetensi dasar. Sehingga tujuan dan indikator dalam setiap proses pembelajaran bisa tercapai.</p>
B.	Proses Pembelajaran	
	1. Membuka pelajaran	<p>Guru membuka pelajaran dengan greeting, lalu mengecek kehadiran siswa. Guru juga membuat suatu jembatan untuk siswa menuju ke materi yang akan diajarkan.</p>

	2. Penyajian Materi	Guru menyajikan dengan memberi pertanyaan yang berkaitan dengan materi yang didukung pula oleh benda-benda yang digunakan sebagai media yang mampu menarik perhatian siswa. Guru juga mengkorelasikan materi dengan kehidupan nyata siswa.
	3. Metode Pembelajaran	Guru mengawali pembelajaran dengan presentasi (presentation), lalu latihan (Practice), dan yang terakhir adalah memproduksi (production)
	4. Penggunaan bahasa	Dalam proses pembelajaran, guru menggunakan bahasa Indonesia yang baik.. Terkadang guru juga menggunakan bahasa Jawa untuk menghibur siswa.
	5. Penggunaan waktu	Pengalokasian waktu yaitu 30 menit pertama digunakan untuk presentasi materi yang baru, lalu 60 menit selanjutnya digunakan untuk memberi latihan kepada siswa tentang materi yang telah diajarkan.
	6. Gerak	Guru tidak hanya berdiri tetap pada satu tempat. . Guru pada mulanya menjadi pusat perhatian namun setelah tugas diberikan guru juga mendampingi siswa.
	7. Cara memotivasi siswa	Guru selalu mengatakan bahwa materi yang diajarkan ini mudah dan telah diajarkan kepada siswa waktu berada di sekolah menengah pertama. Guru juga memberi reward atau pujian terhadap siswa-siswanya yang mampu menjawab pertanyaan.
	8. Teknik bertanya	Guru mengawali pertanyaan dengan pancingan – pancingan sehingga siswa dengan mudah menjawab sesuai dengan keinginan guru.
	9. Teknik penguasaan kelas	Guru selalu mendekati siswanya dengan mendampingi siswa dan mengecek pekerjaan siswa.
	10. Penggunaan media	Guru menggunakan media dirinya sebagai alat contoh suatu teknik gerakan.
	11. Bentuk dan cara evaluasi	Guru memberikan soal – soal dan tugas yang mampu mengetes kemampuan siswa tentang materi yang baru saja diajarkan..
	12. Menutup pelajaran	Guru menutup pelajaran dengan memberi



		pekerjaan rumah dan berdoa.
<b>C.</b>	<b>Perilaku Siswa</b>	
	1. Perilaku siswa di dalam kelas	Siswa baik di dalam kelas namun ada beberapa siswa yang tidak mengerjakan latihan yang diberikan oleh guru. Siswa kurang berani bertanya kepada guru saat mereka tidak paham dengan materi yang diajarkan.
	2. Perilaku siswa di luar kelas	Siswa sopan, santun dan rapi. Siswa juga selalu tersenyum dan menyapa saat bertemu dengan guru atau dengan orang lain.

Yogyakarta, 27 - 02 - 2014

Guru Pembimbing,



Edy Suyadi, S. Pd  
NIP. 19711224 200604 1 010

Mahasiswa,



Faisal Adam Rahman  
NIM: 11601244120



## LAMPIRAN 2

### Hasil Observasi Sekolah



FORMAT OBSERVASI  
KONDISI SEKOLAH

NPma.2

Untuk mahasiswa

UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

NAMA SEKOLAH : SMA Negeri 4 Yogyakarta

ALAMAT SEKOLAH : Jl. Magelang, Karangwaru Lor, Tegalrejo

NAMA MAHASISWA : Faisal Adam Rahman

NOMOR MAHASISWA : 11601244120

FAK/JUR/PRODI : FIK/POR/PJKR

No	Aspek yang diamati	Deskripsi Hasil Pengamatan	Keterangan
1	Kondisi Fisik Sekolah	Sangat baik, ruangan kelas lengkap dan mempunyai gedung yang baik, serta lapangan untuk olahraga.	–
2	Potensi Siswa	Ada 708	–
3	Potensi Guru	PNS= 47, tenaga bantuan= 7, GTT= 3	–
4	Potensi Karyawan	PNS= 6, KT= 11, PTT= 5	–
5	Fasilitas KBM, media	Baik, beberapa kelas dilengkapi LCD, proyektor dan ada kipas angin	–
6	Perpustakaan	Banyak buku saya kira sudah cukup lengkap.	
7	Laboratorium	Laboratorium lengkap kecuali lab. Bahasa	
8	Bimbingan Konseling	Ada ruang konseling individu dan kelompok berjalan dengan baik.	
9	Bimbingan Belajar	PPKS, jam tambahan, bimbingan olimpiade	
10	Ekstrakurikuler (Pramuka, PMI, Basket, Drumband,dsb)	Ada banyak ekstrakurikuler dan banyak siswa yang aktif mengikutinya	
11	Organisasi dan Fasilitas OSIS	Ada ruangan, komputer dan hampir seluruh program didukung OSIS	
12	Organisasi dan Fasilitas UKS	Ada ruang uks tetapi belum ada tenaga medisnya	
13	Administrasi (Karyawan, Sekolah,	Sudah tertata dengan baik, semua didata dengan baik	



**FORMAT OBSERVASI  
KONDISI SEKOLAH**

**NPma.2**

Untuk mahasiswa

UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

	dinding)		
14	Karya Ilmiah oleh Remaja	Ada KTI siswa namun belum banyak	
15	Karya Ilmiah oleh Guru	Hanya 1-2 guru yang aktif membuat KTI	
16	Koperasi Siswa	Ruang koperasi dan kantin terpisah	
17	Tempat Ibadah	Luas, bersih lengkap dengan peralatan ibadahnya di lantai 2.	
18	Kesehatan Lingkungan	Cukup baik, ada banyak tempat sampah	
19	Lain-lain= tempat parkir	Lahan parkir terpencar dan kurang tertata dengan baik	

\*) Catatan : sebagai bahan penyusunan program kerja PPL

Yogyakarta, 27 – 02 - 2014

Kodinator PPL Sekolah/Instansi

Mahasiswa,

Drs. Agusriyono

Faisal Adam Rahman



## LAMPIRAN 3

### Matriks Program Kerja PPL



# F01

Nama Sekolah	: SMA Negeri 4 Yogyakarta	Nama Mahasiswa	: Faisal Adam Rahman
Alamat Sekolah	: Jalan Magelang, Karangwaru Lor, Yogyakarta, 55241	Nim Mahasiswa	: 11601244120
Guru Pembimbing PPL	: Nur Rohmah Muktiani, M. Pd	FAK/JUR/PRODI	: FIK/POR/PJKR

[illegible]

[illegible]



## MATRIKS PROGRAM KERJA PPL UNY

TAHUN 2014

**F01**

Universitas Negeri Yogyakarta

	a. Persiapan										1		1
	b. Pelaksanaan										1		1
	c. Evaluasi&tindaklanjut										1		1
12	PenyusunanLaporan PPL												
	a. Persiapan			1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
	b. Pelaksanaan				3	7	6	6	7	7	7	7	50
	c. Evaluasi&tindaklanjut										7	7	14
JUMLAH JAM													285.1

Yogyakarta, 17 September 2014

Mengetahui,

Kepala Sekolah

SMA N 4 Yogyakarta

Dra. Hj. Bambang Rahmawati Ningsih

NIP. 19601028 198602 2 002

Dosen Pembimbing Lapangan

Nur Rohmah Muktiani, M. Pd

NIP. 19731006 200501 1 002

Mahasiswa

Faisal Adam Rahman

11601244120







## LAMPIRAN 4

### Laporan Mingguan Pelaksanaan PPL



**LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN  
PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN  
PPL UNY TAHUN 2014**

**F02**

Untuk  
Mahasiswa

**Universitas Negeri Yogyakarta**

**Nama Sekolah: SMA Negeri 4 Yogyakarta**

**Alamat Sekolah: Karangwaru, Tegalrejo, Yogyakarta**

**Guru Pembimbing : Edy Suyady, S. Pd**

**Nama Mahasiswa : Faisal Adam Rahman**

**Nomor Mahasiswa : 11601241076**

**Fak/Prodi : FIK/PJKR**

**Dosen Pembimbing : Nur Rohmah Muktiani, M. Pd.**

No	Hari/Tanggal	Materi Kegiatan	Hasil	Hambatan	Solusi
<b>MINGGU PERTAMA</b>					
1.	Selasa, 1 Juli 2014	Pendampingan Penerimaan Peserta didik baru di SMA N 4 Yogyakarta	Kegiatan melakukan verifikasi peserta didik baru program KMS yang diterima di SMA N 4 Yogyakarta, dengan agenda pengisian angket pribadi, peminatan siswa dan pendampingan entri data siswa secara online. Jumlah peserta didik yang di terima sesuai kuota yaitu 14 peserta didik. Pengembalian berkas/draft peserta didik yang tidak diterima. Jumlah Peserta didik yang tidak diterima berjumlah 5 peserta didik.	–	–
2	Rabu, 2 Juli 2014	Pendampingan Penerimaan Peserta didik baru SMA N 4 Yogyakarta	Kegiatan pendampingan penerimaan peserta didik baru di SMA N 4 Yogyakarta melalui jalur Reguler bersama dengan karyawan/guru, dengan jumlah daya tampung 210, kuota untuk untuk Peserta didik yang berasal dari dalam kota	–	–



**LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN  
PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN  
PPL UNY TAHUN 2014**

**F02**

Untuk  
Mahasiswa

**Universitas Negeri Yogyakarta**

			berjumlah 143 , dan kouta untuk peserta didik dari luar kota 67.		
3	Kamis, 3 Juli 2014	Pendampingan Penerimaan Peserta didik baru SMA N 4 Yogyakarta.	Kegiatan pendampingan penerimaan peserta didik baru di SMA N 4 Yogyakarta melalui jalur Reguler bersama dengan karyawan/guru dimana hari akhir pendaftaran, dengan jumlah yang diterima 210 peserta didik, jumlah untuk Peserta didik yang diterima berasal dari dalam kota berjumlah 143 , dan yang untuk peserta didik dari luar kota 67. Total Pendaftar 231. Nilai tertinggi 37.850 dan nilai terendah 35.050.	–	–
<b>MINGGU KEDUA</b>					
1	Jumat, 11 Juli 2014	Pendampingan MOPD SMA Negeri 4 Yogyakarta	Kegiatan rapat koordinasi dengan OSIS SMA Negeri 4 Yogyakarta dalam rangka pendampingan MOPD Dengan hasil kami mengadakan beberapa lomba yaitu lomba debat, hasta karya, musikalisasi puisi, <i>stand up comedy</i> dan lomba kelas terbaik. Dilanjutkan di sore hari jam 16.00 mengajar iqra' di ikuti oleh 38 santri putra , mengajar 10 anak .	–	–
2	Sabtu, 12 Juli	Rapat Pendampingan	Kegiatan rapat koordinasi terakhir pembahasan teknis bersama guru dan OSIS SMA N 4 Yogya, Mahasiswa PPL	–	–



**LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN  
PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN  
PPL UNY TAHUN 2014**

**F02**

Untuk  
Mahasiswa

**Universitas Negeri Yogyakarta**

	2014	MOPD SMA Negeri 4 Yogyakarta	UAD dan PPG UNY. Rapat menghasilkan agenda lomba pada MODP yaitu ditambahkan lomba paduan suara. Jadi lomba ada 6 macam yaitu lomba paduan suara, debat, hasta karya, musikalisasi puisi, <i>stand up comedy</i> dan madding.		
<b>MINGGU KETIGA</b>					
1	Senin, 14 Juli 2014	Pendampingan MOPD SMA Negeri 4 Yogyakarta	Kegiatan diikuti oleh seluruh peserta didik baru SMA N 4 Yogyakarta yang berjumlah 210 dan Guru. Kegiatan awal adalah tadarus bersama. Kemudian pengisian materi oleh bapak/ibu guru tentang pengenalan sekolah dan peraturan.	–	–
2	Selasa, 15 Juli 2014	Mengisi kelas PenjasOrkes	Kegiatan mengajar penjas kelas XII IPS 3 dan XI MIA 5 Tentang pengenalan penjas, kurikulum 2013 dan Bahaya Narkoba.	–	–
3	Rabu, 16 Juli 2014	Pendampingan MOPD SMA Negeri 4 Yogyakarta	Pendampingan Masa Orientasi Peserta Didik baru yang diikuti seluruh peserta didik baru SMA N 4 Yogyakarta	–	–
4	Kamis, 17 Juli 2014	Perlombaan MOPD SMA Negeri 4 Yogyakarta	Pelaksanaan kegiatan Lomba dalam rangka MOPD SMA N 4 Yogyakarta, yang diikuti oleh semua peserta didik baru dan Juara Umum : Kelas X B	–	–
5	Jumat, 18 Juli 2014	Piket dan Bimbingan Pengajaran	Bimbingan dan konsultasi PLL dengan pihak sekolah	–	–
6	Sabtu, 19 Juli	Piket dan Bimbingan	Bimbingan dan konsultasi PPL di sekolah dengan Guru pembimbing	–	–



**LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN  
PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN  
PPL UNY TAHUN 2014**

**F02**

Untuk  
Mahasiswa

**Universitas Negeri Yogyakarta**

	2014	Pengajaran			
<b>MINGGU KEEMPAT</b>					
1	Rabu, 6 Agustus 2014	Syawalan guru, karyawan dan siswa sekolah.	Kegiatan menjalin silaturahmi dan syawalan selepas bulan Ramadhan diikuti oleh semua keluarga SMA Negeri 4 Yogyakarta.	–	–
2	Kamis, 7 Agustus 2014	Pembagian kelas dan konsultasi mengajar	Pembagian kelas bagi mahasiswa PPL oleh guru pembimbing. Mendapatkan bagian untuk mengajar di kelas XI pararel kecuali kelas X IIS 3 (KKO)	–	–
3	Jum'at, 8 Agustus 2014	Penyusunan RPP dan media pembelajaran	Pembuatan RPP kelas XI dengan materi permainan sepakbola sekaligus pembuatan media pembelajaran berupa media gambar.	–	–
4	Sabtu, 9 Agustus 2014	Penyusunan RPP dan pembuatan media pembelajaran	Menyusun RPP kelas XI materi pembelajaran permainan bolabasket sekaligus membuat media pembelajarn terkait materi yaitu dengan mediagambar.	Pembuatan media pembelajaran mempunyai sedikit kendala tentang gambar teknik gerakan.	Mencari gerakan di buku dan internet.
<b>MINGGU KELIMA</b>					



**LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN  
PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN  
PPL UNY TAHUN 2014**

**F02**

Untuk  
Mahasiswa

**Universitas Negeri Yogyakarta**

1	Senin, 11 Agustus 2014	Pelaksanaan Pembelajaran	Praktik mengajar, mengajar di kelas XI MIA 1 dengan jumlah peserta didik 32, satu peserta didik tidak hadir tidak ada kabar. Pembelajaran sesuai Rencana Pelaksanaan Pembelajaran dengan materi pembelajaran Permainan sepakbola, penguasaan bola dan mencetak point dengan teknik dasar passing, dribbling dan shooting. Menggunakan model pembelajaran TGfU ( <i>Teaching Game for Understanding</i> ). Pembelajaran berlangsung selama 3 jam (3 x 45 menit).	Praktik mengajar pertama persiapan sudah baik namun adanya beberapa peserta didik yang kurang antusias.	Memperbaiki cara mengkoordinasi dan penguasaan kelas (lapnangan) untuk pertemuan berikutnya.
2	Selasa, 12 Agustus 2014	Pelaksanaan Pembelajaran	Praktik mengajar di kelas XI MIA 2 dengan jumlah peserta didik 32. Pembelajaran sesuai Rencana Pelaksanaan Pembelajaran dengan materi pembelajaran Permainan bolabasket, penguasaan bola dan mencetak point dengan menggunakan teknik dasar chest-pass, bounce pass, over head pass, dribble dan shooting dengan satu tangan. menggunakan model pembelajaran TGfU ( <i>Teaching Game for Understanding</i> ). Pembelajaran berlangsung selama 3 jam (3 x 45 menit).	–	–
3	Rabu, 13 Agustus	Pelaksanaan Pembelajaran dan	Praktik mengajar di kelas XI MIA 5 dengan jumlah peserta didik 30. Peserta didik yang hadir 24 peserta didik , 6 peserta	–	–



**LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN  
PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN  
PPL UNY TAHUN 2014**

**F02**

Untuk  
Mahasiswa

**Universitas Negeri Yogyakarta**

	2014	Penyusunan RPP dan media pembelajaran	<p>didik lainnya dispensasi karena anak KKO (Kelas Khusus Olahraga). Pembelajaran sesuai Rencana Pelaksanaan Pembelajaran dengan materi pembelajaran Permainan bolabasket, penguasaan bola dan mencetak point dengan menggunakan teknik dasar chest-pass, bounce pass, over head pass, dribble dan shooting dengan satu tangan. Menggunakan model pembelajaran TGfU (<i>Teaching Game for Understanding</i>). Pembelajaran berlangsung selama 3 jam (3 x 45 menit).</p> <p>Menyusun RPP kelas XI materi pembelajaran permainan bola voli, sekaligus membuat media pembelajarn terkait materi yaitu dengan mediagambar.</p>		
4	Kamis, 14 Agustus 2014	Pelaksanaan Pembelajaran	<p>Praktik mengajar di kelas XI IIS 2 dan XI IIS 1, Jam ke-1,2 dan 3 mengajar kelas XI IIS 2 dengan jumlah peserta didik 22.. Pembelajaran sesuai Rencana Pelaksanaan Pembelajaran dengan materi pembelajaran Permainan bola voli,memperthankan bola dan mencetak point dengan teknik dasar passing bawah, passing atas, servis bawah dan smash. Menggunakan model pembelajaran TGfU (<i>Teaching Game for Understanding</i>). Pembelajaran berlangsung selama 3 jam (3 x 45 menit). Dilanjutkan mengajar kelas XI IIS 1 jam ke-4,5 dan 6. dengan jumlah peserta didik 27, satu peserta didik tidak hadir. Pembelajaran sesuai Rencana Pelaksanaan Pembelajaran dengan materi pembelajaran Permainan bola</p>	—	—



**LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN  
PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN  
PPL UNY TAHUN 2014**

**F02**

Untuk  
Mahasiswa

**Universitas Negeri Yogyakarta**

			voli,memperthankan bola dan mencetak point dengan teknik dasar passing bawah, passing atas, servis bawah dan smash. Menggunakan model pembelajaran TGfU ( <i>Teaching Game for Understanding</i> ). Pembelajaran berlangsung selama 3 jam (3 x 45 menit).		
5	Jumat, 15 Agustus 2014	Pelaksaan Pembelajaran	Praktik mengajar di kelas XI MIA 4 dengan jumlah peserta didik 32, satu peserta didik tidak hadir tidak ada kabar. Pembelajaran sesuai Rencana Pelaksanaan Pembelajaran dengan materi pembelajaran Permainan sepakbola, penguasaan bola dan mencetak point dengan teknik dasar passing, dribbling dan shooting. Menggunakan model pembelajaran TGfU ( <i>Teaching Game for Understanding</i> ). Pembelajaran berlangsung selama 3 jam (3 x 45 menit).	–	–
6	Sabtu, 16 Agustus 2014	Pelaksaan Pembelajaran	Mengajar di kelas XI MIA 3 dengan jumlah peserta didik 31, 2 peserta didik tidak mengikuti pembelajaran kerena sakit. Pembelajaran sesuai Rencana Pelaksanaan Pembelajaran dengan materi pembelajaran Permainan sepakbola, penguasaan bola dan mencetak point dengan teknik dasar passing, dribbling dan shooting. Menggunakan model pembelajaran TGfU ( <i>Teaching Game for Understanding</i> ).	–	–





**LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN  
PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN  
PPL UNY TAHUN 2014**

**F02**

Untuk  
Mahasiswa

**Universitas Negeri Yogyakarta**

			Pembelajaran jam ke-3,4 dan 5, berlangsung selama 3 jam (3 x 45 menit).		
<b>MINGGU KEENAM</b>					
1	Senin, 18 Agustus 2014	Penyusunan RPP dan Pembuatan media pembelajaran	Menyusun RPP kelas XI materi pembelajaran HIV/AIDS dan Narkoba sekaligus membuat media pembelajarn terkait materi yaitu dengan mediagambar. Media pembelajaran untuk pertemuan selanjutnya berhasil dibuat (powerpoint)	Adanya perubahan jadwal baru	Koordinasi dan konsultasi dengan Guru pembimbing
2	Selasa, 19 Agustus 2014	Pelaksanaan Pembelajaran	Praktik mengajar kelas XI MIA 1 dua jam pelajaran materi tentang Memahami bahaya, penularan, dan cara mencegah HIV dan AIDS, mengajar kelas XI IIS 1 Satu jam pelajaran materi Memahami bahaya, penularan, dan cara mencegah HIV dan AIDS, mengajar kelas XI MIA 3 dua jam pelajaran memahami dan menjelaskan bahaya menular dan cara pencegahan HIV dan AIDS. . Materi berjalan sesuai RPP dan peserta didik antusias memperhatikan dan bertanya. Hanya di XII MIA 3 dari 31 peserta didik, 7 pesert didik izin tidak mengikuti pelajaran karena ada kegiatan seleksi basket. Untuk kelas yang lain hadir semua seluruh peserta didik.	—	—



**LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN  
PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN  
PPL UNY TAHUN 2014**

**F02**

Untuk  
Mahasiswa

**Universitas Negeri Yogyakarta**

3	Rabu, 20 Agustus 2014	Pelaksanaan Pembelajaran	<p>Praktik mengajar materi XI IIS 2 Materi ajar memahami dan menjelaskan bahaya menular dan cara pencegahan HIV dan AIDS, dari 22 peserta didik satu ijin karena sakit di kelas ini paling antusias dan banyak pertanyaan yang menarik. Setelah evaluasi sebagian besar peserta didik sudah memahami materi.</p> <p>Praktik mengajar XI MIA 2, mengajar dua jam pelajaran materi ajar yaitu Jenis-jenis dan penggolongan narkoba. Semua peserta didik hadir jumlah 32, 3 tidak hadir izin, materi ajar narkoba dan jenis-jenisnya, berjalan sesuai RPP.</p> <p>Praktik mengajar XI MIA 3 dan XI MIA 4, jumlah 32 peserta didik</p> <p>Praktik mengajar XI MIA 1</p>	–	–
4	Kamis, 21 Agustus 2014	Pelaksanaan Pembelajaran	<p>Praktik mengajar kelas XI MIA 2 jam ke 3 dan 4, materi ajar Jenis-jenis dan penggolongan narkoba seluruh peserta didik hadir berjumlah 31 peserta didik.</p> <p>Praktik mengajar Kelas XI IIS 2 materi ajar Jenis-jenis dan penggolongan narkoba, jumlah peserta didik hadir semua yaitu 22 peserta didik.</p>	Beberapa peserta didik terlambat mengumpulkan tugas.	Memberikan batas waktu penyerahan tugas
5	Jumat, 22 Agustus 2014	Pelaksanaan Pembelajaran	Praktik mengajar kelas XI MIA 4 jam ke-3 dan 4 materi ajar Jenis-jenis dan penggolongan narkoba, semua 1 peserta didik tidak hadir tanpa keterangan, di jam ke-dua 3 peserta didik	–	–



**LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN  
PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN  
PPL UNY TAHUN 2014**

**F02**

Untuk  
Mahasiswa

**Universitas Negeri Yogyakarta**

			ijin karena ada rapat osis. Materi selesai sesuai RPP. Praktik mengajar kelas XI MIA 5 jam ke-5, materi ajar Memahami bahaya, penularan, dan cara mencegah HIV dan AIDS materi tidak selesai diselesaikan dipertemuan berikutnya.		
6	Sabtu, 23 Agustus 2014	Pelaksanaan Pembelajaran	Praktik mengajar kelas XI IIS 1 dan XI MIA 5 , semua siswa hadir , materi ajar Jenis-jenis dan penggolongan narkoba.	–	–
<b>MINGGU KETUJUH</b>					
1	Senin, 25 Agustus 2014	Piket Mingguan	Kegiatan piket diruang lobi tamu SMA tujuannya untuk memantau peserta didik yang keluar masuk selama Kegiatan Belajar Mengajar (KBM) berlangsung.	–	–
2	Selasa, 26 Agustus 2014	Membantu membuat Laporan Keuangan Kegiatan Pertandingan Futsal	Membantu membuat laporan pengeluaran keuangan pertandingan futsal SMA N 4 Yogyakarta di Bandung tanggal 21-24 bersama guru penjaskes & OR. Laporan keuangan dari dana sekolah Rp 1.500.000,00 terpakai Rp 900.000,00.	–	–
3	Rabu, 27 Agustus	Piket Mingguan	Kegiatan piket diruang lobi tamu SMA tujuannya untuk memantau peserta didik yang keluar masuk selama Kegiatan	–	–



**LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN  
PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN  
PPL UNY TAHUN 2014**

**F02**

Untuk  
Mahasiswa

**Universitas Negeri Yogyakarta**

	2014		Belajar Mengajar (KBM) berlangsung.		
4	Kamis, 28 Agustus 2014	Piket Perpustakaan	Kegiatan untuk mengisi kekosongan posisi tersebut, tujuannya untuk memantau keluar masuk buku yang dipinjam oleh para peserta didik.	–	–
5	Jumat, 29 Agustus 2014	Piket	Kegiatan piket di lobi piket SMA N 4 Yogya, Mencatat peserta didik yang izin keluar sekolah dan menyampaikan tugas ke kelas yang diampu guru yang tidak bisa hadir Guru matematika Bu. Riani Widiastuti guru matematika memberi tugas ke kelas XI MIA 4.	–	–
6	Sabtu, 30 Agustus 2014	Laporan Evaluasi pembelajaran	Melaporkan hasil pembelajaran.	–	–
<b>MINGGU KEDELAPAN</b>					
1	Senin, 1 September 2014	Piket Mingguan	Kegiatan piket di ruang lobi tamu SMA tujuannya untuk memantau peserta didik yang keluar masuk selama Kegiatan Belajar Mengajar (KBM) berlangsung.	–	–



**LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN  
PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN  
PPL UNY TAHUN 2014**

**F02**

Untuk  
Mahasiswa

**Universitas Negeri Yogyakarta**

2	Selasa, 2 September 2014	Piket Perpustakaan	Kegiatan untuk mengisi kekosongan posisi tersebut, tujuannya untuk memantau keluar masuk buku yang dipinjam oleh para peserta didik.	–	–
3	Rabu, 3 September 2014	Piket Mingguan	Kegiatan piket diruang lobi tamu SMA tujuannya untuk memantau peserta didik yang keluar masuk selama Kegiatan Belajar Mengajar (KBM) berlangsung.	–	–
5	Kamis, 4 September	Ijin tidak masuk sekolah	Karena sakit ijin untuk tidak masuk kegiatan disekolah.	–	–
6	Jumat, 5 September 2014	Menyusun laporan	Persiapan penyusunan laporan PPL	Masih belum jelas tentang penyusunan laporan PPL	Berkomunikasi dengan DPL PPL
7	Sabtu, 6 September 2014	Monitoring dan Konsultasi dengan DPL PLL	Monitoring oleh DPL PPL Bu. Nur Rohmah Muktiani, M. Pd ke SMA N 4 Yogyakarta , sekaligus bimbingan pembuatan laporan PPL.	–	–
<b>MINGGU KESEMBILAN</b>					
1	Senin, 8 September 2014	Investarisasi Alat Olahraga	Membeli dan menyerahkan tas untuk tempat bola voli seharga Rp 75.000,00. Kepada pihak sekolah sebagai bentuk kepedulian terhadap alat-alat olahraga khususnya bola voli yang tidak mempunyai tempat untuk bola voli.	–	–



**LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN  
PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN  
PPL UNY TAHUN 2014**

**F02**

Untuk  
Mahasiswa

**Universitas Negeri Yogyakarta**

2	Selasa, 9 September 2014	Penyusunan laporan	Menyusun laporan PPL Pengantar – BAB I	–	–
3	Rabu, 10 September 2014	Penyusunan laporan	Menyusun laporan PPL BAB I – BAB II	–	–
4	Kamis, 11 September 2014	Penyusunan laporan	Menyusun laporan PPL BAB II – BAB III	–	–
5	Jumat, 12 September 2014	Penyusunan laporan	Menyusun laporan PPL melengkapi laporan dengan lampiran-lampiran.	–	–
6	Sabtu, 13 September 2014	Penyusunan laporan	Menyusun laporan PPL, lanjutan melengkapi lampiran berupa matrik PPL, RPP dll.	–	–
<b>MINGGU KESEPULUH</b>					
1	Senin, 15 September 2014	Penyusunan laporan	Menyusun laporan PPL tahap akhir mengecek dan melengkapi laporan.	–	–
2	Selasa, 16 September	Penyusunan laporan	Mencetak/print laporan PPL.	–	–



**LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN  
PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN  
PPL UNY TAHUN 2014**

**F02**

Untuk  
Mahasiswa

**Universitas Negeri Yogyakarta**

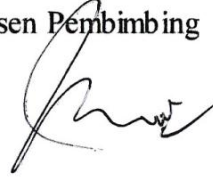
	2014				
3	Rabu, 17 September 2014	Penarikan PPL	Penarikan PPL di SMA Negeri 4 Yogyakarta oleh LPPMP, diikuti oleh koordinator PPL, Waka kepala sekolah dan guru sertaseluruh mahasiswa PPL UNY di SMA Negeri 4 Yogyakarta.	—	—


Yogyakarta, 17 September 2014

Mengetahui,

Kepala Sekolah  
SMA N 4 Yogyakarta  
  
Dra. Hj. Bambang Rahmawati Ningsih  
NIP. 19601028 198602 2 002



Dosen Pembimbing Lapangan  
  
Nur Rohmah Muktiani, M. Pd  
NIP. 19731006 200501 1 002

Mahasiswa  
  
Faisal Adam Rahman  
11601244120



## LAMPIRAN 5

Serapan Dana Pelaksanaan PPL





Universitas Negeri Yogyakarta

LAPORAN DANA PELAKSANAAN PPL  
TAHUN 2014

**F03**

Kelompok Mahasiswa

Nama Sekolah : SMA Negeri 4 Yogyakarta Nama Mahasiswa : Faisal Adam Rahman  
Alamat Sekolah : Jalan Magelang, Karangwaru Lor, Yogyakarta, 55241 Nim Mahasiswa : 11601244120  
Guru Pembimbing PPL : Nur Rohmah Muktiani, M. Pd FAK/JUR/PRODI : FIK/POR/PJKR

No.	Nama Kegiatan	Serapan Dana (Dalam Rupiah)					
		Hasil Kuantitatif/Kualitatif	Swadana Sekolah	Mahasiswa	Pemda	Sponsor	Jumlah
1	Membuat media Pembelajaran			Rp 153.900,00			Rp 153.900,00
2	Pembuatan RPP			Rp 30.000,00			Rp 30.000,00
3	Membuat laporan Keuangan pertandingan futsal			Rp 1.000 ,00			Rp 1.000,00
4	Investarisasi Tas Bola Voli			Rp 75.000,00			Rp 75.000,00
5	Pembuatan Laporan PPL			Rp 60.000,00			Rp 60.000,00
	<b>Jumlah</b>						<b>Rp 319.900,00</b>

Yogyakarta, 17 September 2014

Kepala Sekolah

SMA N 4 Yogyakarta

Dra. Hj. Bambang Rahmawati Ningsih

NIP. 19601028 198602 2 002

Mengetahui,

Dosen Pembimbing Lapangan

Nur Rohmah Muktiani, M. Pd

NIP. 19731006 200501 1 002

Mahasiswa

Faisal Adam Rahman

11601244120



LAMPIRAN 6

Kartu Bimbingan PPL



## KARTU BIMBINGAN PPL

PUSAT PENGEMBANGAN PPL DAN PKL  
LEMBAGA PENGEMBANGAN DAN PENJAMINAN MUTU PENDIDIKAN (LPPMP) UNY  
TAHUN 2014

**F04**

UNTUK MAHASISWA

Nama Sekolah / Lembaga : SMAN 4 YOGYAKARTA  
Alamat Sekolah : ..... Fax./ Telp. Sekolah : .....  
Nama DPL PPL : Ibu Nur Rchmah  
Prodi / Fakultas DPL PPL : PJKR / POR  
Jumlah Mahasiswa PPL : 2

No	Tgl. Kehadiran	Jml Mhs	Materi Bimbingan	Keterangan	Tanda Tangan DPL PPL
1.	17-07-2014	2	Pengarahan awal program kerja.	Lancar	
2.	14-08-2014	2	Pelaksanaan PPL	Lancar	
3.	20-08-2014	2	Pelaksanaan + Pelaporan	Lancar	
4.	10-09-2014	2	Laporan PPL	Lancar	

### PERHATIAN :

- ☛ Kartu bimbingan PPL ini dibawa oleh mhs PPL (1 kartu untuk 1 prodi).
- ☛ Kartu bimbingan PPL ini harap diisi materi bimbingan dan dimintakan tanda tangan dari DPL PPL setiap kali bimbingan di lokasi.
- ☛ Kartu bimbingan PPL ini segera dikembalikan ke PP PPL & PKL UNY paling lambat 3 (tiga) hari setelah penarikan mhs PPL untuk keperluan administrasi.

Mengetahui,  
Kepala Sekolah / Lembaga

.....  
Mhs PPL Prodi .....



## LAMPIRAN 7

Kalender Pendidikan Tahun Ajaran  
2014/2014 SMA N 4 Yogyakarta



# KALENDER PENDIDIKAN SMA NEGERI 4 YOGYAKARTA

## TAHUN PELAJARAN 2014/2015

HARI	JULI 2014	AGUSTUS 2014	SEPTEMBER 2014	OKTOBER 2014	NOPEMBER 2014	DESEMBER 2014
AHAD	6 13 20 27	3 10 17* 24 31	7 14 21 28	5 12 19 26	2 9 16 23 30	7 14 21 28
SENIN	7 14 21 28	4 11 18 25	1 8 15 22 29	6 13 20 27	3 10 17 24	1 8 15 22 29
SELASA	1 8 15 22 29	5 12 19 26	2 9 16 23 30	7 14 21 28	4 11 18 25	2 9 16 23 30
RABU	2 9 16 23 30	6 13 20 27	3 10 17 24	1 8 15 22 29	5 12 19 26	3 10 17 24 31
KAMIS	3 10 17 24 31	7 14 21 28	4 11 18 25	2 9 16 23 30	6 13 20 27	4 11 18 25
JUMAT	4 11 18 25	1 8 15 22 29	5 12 19 26	3 10 17 24 31	7 14 21 28	5 12 19 26
SABTU	5 12 19 26	2 9 16 23 30	6 13 20 27	4 11 18 25	1 8 15 22 29	6 13 20 27

HARI	JANUARI 2015	FEBRUARI 2015	MARET 2015	APRIL 2015	MEI 2015	JUNI 2015
AHAD	4 11 18 25	1 8 15 22	1 8 15 22 29	5 12 19 26	3 10 17 24 31	7 14 21 28
SENIN	5 12 19 26	2 9 16 23	2 9 16 23 30	6 13 20 27	4 11 18 25	1 8 15 22 29
SELASA	6 13 20 27	3 10 17 24	3 10 17 24 31	7 14 21 28	5 12 19 26	2 9 16 23 30
RABU	7 14 21 28	4 11 18 25	4 11 18 25	1 8 15 22 29	6 13 20 27	3 10 17 24
KAMIS	1 8 15 22 29	5 12 19 26	5 12 19 26	2 9 16 23 30	7 14 21 28	4 11 18 25
JUMAT	2 9 16* 23 30	6 13 20 27	6 13 20 27	3 10 17 24	1 8 15 22 29	5 12 19 26
SABTU	3 10 17 24 31	7 14 21 28	7 14 21 28	4 11 18 25	2# 9 16 23 30	6 13 20 27

HARI	JULI 2015
AHAD	5 12 19 26
SENIN	6 13 20 27
SELASA	7 14 21 28
RABU	1 8 15 22 29
KAMIS	2 9 16 23 30
JUMAT	3 10 17 24 31
SABTU	4 11 18 25

- Libur Semester
- Hari-hari Pertama Masuk Sekolah/ MOP
- Libur Ramadhan
- Libur Idul Fitri
- Libur Umum
- HUT NKRI
- Libur Khusus Hari Guru Nasional
- HUT SMA 4 Ke 64
- Penggunaan Pakaian Tradisional

- Ulangan Tengah Semester 1/2
- Ulangan Akhir Semester/ Ulangan Kenaikan Kelas
- Pembagian Rapor Semester 1
- Porsenitas
- USEK (Ujian Sekolah)
- UNAS Utama
- UNAS Susulan
- Hardiknas
- Kenaikan Kelas

KETERANGAN	
14 Juli 2014	Hari Pertama Sekolah Masuk
14 s/d 17 Juli 2014	Masa Orientasi Peserta Didik Baru
21 s/d 26 Juli 2014	Hari Libur Akhir Bulan Ramadhan
28 dan 29 Juli 2014	Hari Raya Idul Fitri 1435 H
30 Juli s/d 5 Agustus 2014	Hari Libur Idul Fitri 1435 H
17 Agustus 2014	HUT Kemerdekaan RI
5 Oktober 2014	Hari Besar Idul Adha 1435 H
7 Oktober 2014	HUT Kota Yogyakarta
25 Oktober 2014	Tahun Baru Hijriah 1436 H
25 November 2014	Hari Guru Nasional
1 s/d 10 Desember 2014	Ulangan Akhir Semester 1
15 s/d 17 Desember 2014	PORSENITAS
20 Desember 2014	Penerimaan Raport
25 Desember 2014	Hari Natal 2014
22 Des s/d 3 Jan 2015	Libur Semester Gasal
1 Januari 2015	Libur Tahun Baru Masehi
3 Januari 2015	Libur Maulid Nabi Muhammad saw.
16 Januari 2015	HUT SMA Negeri 4 Yogyakarta
19 Februari 2015	Libur Tahun Baru Imlek 2566
21 Maret 2015	Hari Raya Tahun Baru Saka 1937
23 Maret s/d 1 April 2015	Ujian Sekolah
3 April 2015	Wafat Isa Almasih
13 s/d 16 April 2015	UNAS Utama (Tentatif, SK Mendikbud)
23 s/d 26 April 2015	UNAS Susulan
1 Mei 2015	Hari Buruh Nasional
2 Mei 2015	Hari Pendidikan Nasional
14 Mei 2015	Libur Hari Kenaikan Isa Almasih
16 Mei 2015	Libur Isra Miraj Nabi Muhammad saw.
2 Juni 2015	Libur Hari Raya Waisak 2559
8 s/d 16 Juni 2015	Ulangan Kenaikan Kelas
22 s/d 24 Juni 2015	PORSENITAS/Kegiatan Keagamaan
27 Juni 2015	Kenaikan Kelas
29 Juni s/d 11 Juli 2015	Libur Kenaikan Kelas

Yogyakarta, 21 Juni 2014  
Kepala Sekolah



Dra. Bambang Rahmawati Ningsih  
NIP. 19602810 198602 2 002



## LAMPIRAN 8

Jadwal Mata Pelajaran Tahun 2014/2015  
SMA N 4 Yogyakarta



JADWAL PELAJARAN  
TAHUN PELAJARAN 2014 - 2015 (SEMENTARA)

VERSI I

KELAS	Senin									Selasa									Rabu									Kamis									Jumat									Sabtu											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	2	3	4	5	6	7	8	9												
X MIA	1	53	53	7	7	19	2	2		56	56	15	15	2	2				52	52	31	31	31	56	50	50		13	13	54					32	32	54	54	38	38	7	38	38	51	51	15	22	22	52	52							
	2	7	7	31	31	31	56	52		54	54	53	53	38	38				15	15	50	50	2	2	51	51		38	38	15					2	2	7	13	13	52	52	56	56	22	22	54	19	32	32								
	3	2	2	38	38	53	53	15		50	50	38	38	15	15				32	32	52	13	13	7	19	54		31	31	31					52	52	2	2	56	22	22	7	7	54	54	51	51	56	56								
	4	40	40	2	2	21	21	37		51	51	52	20	20	19				37	37	38	38	50	50	2	2		52	52	21					7	7	38	38	31	31	31	22	22	7	13	13	53	53	20								
	5	21	21	21	37	52	52	7		30	30	22	22	13	13				50	50	53	53	51	51	7	7		37	37	20					56	56	56	56	52	2	2	31	31	31	19	20	20	2	2								
X IIS	1	57	57	10	56	56	22	22		41	41	10	31	31	3	50	50		57	7	3	3				19		56	56	13	13	7	7	23	23				30	30	10	53	53	23	41	41	51	51									
	2	23	23	13	10	10	30	30		31	31	31	50	50	3	7	7	13	42	41	56	56				LINTAS		53	53	7	19	56	56	22	22				LINTAS MINAT	51	51	3	3	42	42	42	10	41	41								
	3	30	30	53	53	7	7	12		10	10	56	56	19	50	50	22	22	31	31	41	41				MINAT		12	7	56	56	51	51	3	3				13	13	31	31	41	41	10	42	42	42									
UPACARA	1	20	20	24	24	24	39	18	18	25	25	28	3	3	5	5	51	51		9	9	20	20	4	38	38																															
	2	16	16	20	20	54	54	38	38	18	18	24	24	24	28	28	5	5	20	20	18	18	16	16	4																																
	3	54	54	35	35	40	40	20	20	20	20	16	16	18	18	39	39	39	17	17	28	26	26	54	54																																
	4	52	52	18	18	26	26	40	40	17	17	54	54	4	52	52	3	3	21	21	51	51	20	20	39																																
	5	17	17	54	54	18	18	28	28	39	52	52	17	17	28	21	21	26	24	24	24	54	54	18	18																																
XI IIS	1	13	13	17	17	23	23	26	26	7	7	18	18	10	10	4	40	40		51	51	10	10	28	13	13	57	57	28	17	17	24	24	24																							
	2	18	18	40	40	17	17	51	51	3	3	13	7	7	7	57	57	28	23	17	47	57	57	28	13	13		24	24	4	23	23																									
	3	43	43	23	23	51	51	57	57	43	43	11	11	23	23	13	13	7	24	24	7	7	3	57	17	17		35	35	11	11	13	13																								
XII IPA	1	24	24	37	15	15	27	27		2	2	6	6	49	49	32	32		5	5	9	9	37	37	22	22		2	2	39	39	37	37	6	6	6	5	5	15	28	15	15	9	9	9	13	8										
	2	6	6	15	9	9	32	32		15	15	39	39	27	27	8	6		25	25	5	5	22	22	49	49		5	5	2	15	15	25	28	9	9	9	25	25	24	24	6	6	2	2	13											
	3	15	15	6	6	28	25	25		9	9	5	5	6	27	27			39	39	6	24	24	25	32	32		15	15	49	49	22	22	9	8	15	11	11	9	9	11	11	13	5	5	25	25										
	4	9	9	9	49	49	5	5		24	24	21	21	25	25	30	30		11	11	25	25	5	5	27	27		11	11	22	22	6	6	8	13	28	6	6	21	21	9	9	25	21	39	39	6										
	5	25	25	39	39	6	11	11		21	21	25	9	9	26	26	28		31	31	21	21	21	9	5	5		9	9	6	6	30	30	27	27	25	25	8	6	6	13	49	49	11	11	5	5										
XII IPS	1	31	31	3	11	11	35	35		1	1	14	28	43	43	58	58		14	14	35	35	27	27	3	3		43	43	57	57	49	49	58	58	57	26	26	11	11	14	14	39	39	58	8	43										
	2	14	14	28	3	3	43	43		12	12	26	26	35	35	11	11		1	1	57	4	35	35	12	43		49	49	14	14	39	39	57	57	31	31	14	27	27	12	12	43	43	3	11	11										
	3	12	12	43	43	57	3	3		14	14	49	49	11	11	35	35		31	31	43	43	39	39	35	35		1	1	43	26	26	19	11	11	14	14	12	12	3	31	31	28	57	57	27	27										
PIKET	27, 28, 30, 36									47, 57, 53, 16									38, 40, 49, 23									22, 54, 26, 37									55, 45, 29, 33									46, 44, 35, 43											
No	NAMA GURU									MATA PELAJARAN									jml	No	NAMA GURU									MATA PELAJARAN									jml	KETERANGAN																	
1	Dra. Bambang Rahmawatiningsih									PKn									43	22	Rika Hanako, S.Pd									Seni Budaya									43	Titi Harjadi, S.Pd																	
2	Dra. Siti Hulyanti									Bahasa Indonesia									44	23	Rachmat Kurniadi, S.Pd									Geografi									44	Nunik Widi Astuti, S.Pd																	
3	Drs. Agus Priyono									Sejarah Indonesia									45	24	Edy Suyadi, S.Pd									Penjasokes & OR									45	Sri Hastuti, S.Pd																	
4	Dra. Niken Susilawati									BK									46	25	Dra. Hj. Wardhani Indah Evyaty									Biologi									46	Rohmatul Ummah, S.Pd																	
5	Dra. An. Indarwati									Bahasa Inggris									47	26	Sigit Priyambodo, S.Pd									Seni Budaya									47	Retno Handayani, SE																	
6	Drs. Supriadi, S.Pd									Matematika									48	27	Titis Widowati, ST									TIK									48	Drs. Stryono																	
7	Dra. Hj. Mustamiroh									Pd Agama Islam d									49	28	Parwanto, SS									Bahasa Jawa									49	Pipit Febriani Puspitasari, SS																	
8	Dra. Niken Susilawati									BK									50	29	Pdt. Peter Suryadi, S.Th									Pd Agama Kristen									50	Maryuni, SS																	
9	Drs. Kustoro									Kimia									51	30	Utik Masitoh, S.IP									PKn									51	Aryung Widagdo, S.E																	
10	Drs. M. Y a s i d									Ekonomi									52	31	Suhartinah, S.Pd									Penjasokes & OR									52	Paulina Hendrajanti, S.Pd																	
11	Dra. C. Endang Purwantiingsih									Bahasa Indonesia									53	32	Drs. Agusriyono									PKn									53	Sugiyarti, S.Pd. Ing																	
12	Dra. Syarifah									Geografi									54	33	F. Wijayanto, S.Pd									Pd Agama Hindu									54	Dwijanti Retno Setyowati, S.Pd																	
13	Tien Amry Astuti, S.Pd									Sejarah Indonesia									55	34	Ida Retnawati, S.Pd									Pd Agama Katolik									55	Elis Anugerahati, S.Pd																	
14	H. Rudy Rumanto, S.Pd									Matematika									56	35	Dwi Kusriani, S.Pd									Bahasa Inggris									56	Dra. Sri Yekti Marhaeningsih																	
15	Na'im Uswatun Hasanah, S.Pd									Fisika									57	36	Priyadi Nugroho, S.Pd.									Bahasa Inggris									57	Drs. Wuryanto																	
16	Drs. Sabdrun Subagya									Fisika									58	37	Ari Nuraeni, S.Pd									Biologi									58	Damar Widlyani, S.Pd																	
17	Riani Widiastruti, S.Pd									Matematika										38	Krisna Wardhani, S.Pd									Matematika																											
18	Dra. Agnes Nur Takarlani									Bahasa Indonesia										39	Drs. H. Gampang Sagimin									Pd Agama Islam																											
19	M. Abdul Malik, S.Pd									BK										40	Drs. Saryadi									PKn																											
20	Surojo, S.Pd									Matematika										41	NM.A. Konsiliana Rostarweni, S.Pd									Bahasa Indonesia																											
21	Budi Hayati, S.Pd									Fisika										42										Sosiologi																											
Yogyakarta, 5 Agustus 2014																																																									

NB. : 1. Berlaku mulai hari Rabu tanggal 6 Agustus 2014  
2.

Yogyakarta, 6 Agustus 2014  
Kepala Sekolah

Dra. Hj. Bambang Rahmawati Ningsih  
NIP. 19601028 198603 2 002



JADWAL PELAJARAN SEMESTER 1 SMAN 4 YOGYAKARTA  
TAHUN PELAJARAN 2014 - 2015

VERSI II

TAHUN PELAJARAN 2014 - 2015																																																																																																																																								
KELAS	Senin									Selasa									Rabu									Kamis									Jumat									Sabtu																																																																																										
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	2	3	4	5	6	7	8	9																																																																																											
X MIA	1	51	18	31	31	52	52			49	49	50	50	19	31	5	5	5	13	13	38	38	51	51	7	7		55	55	55	18	18	10	10	10	40	40	21	21	21		22	22	7	53	53	38	38																																																																																								
	2	50	50	21	52	52	18	18		51	51	31	31	49	49	42	42	42	38	38	31	21	21	53	53	53		19	18	7	7	5	5	5	55	55	55	40	40		13	13	51	7	38	38	22	22																																																																																								
	3	52	52	31	18	18	50	50		31	31	7	7	51	51	36	36	36	49	49	51	18	18	55	55	55		21	21	7	21	19	42	42	42	38	38	53	53	53		38	38	13	13	22	22	40	40																																																																																							
	4	2	2	7	7	20	20	20		52	52	49	49	37	37	12	12	12	51	51	37	31	31	7	40	40		50	50	31	38	38	36	36	36	22	22	51	38	38		2	2	21	21	21	19	13	13																																																																																							
	5	55	55	2	2	51	51	7		55	55	37	37	50	50	23	23	23	7	7	49	49	22	22	51	37		31	31	19	52	52	35	35	35	20	20	20	13	13		40	40	2	2	31	21	21	21																																																																																							
	6	40	40	37	50	50	2	2		21	21	21	51	55	55	46	46	46	52	52	7	7	49	49	22	22		51	51	7	31	31	(23)	(23)	(23)	13	13	19	55	55		20	20	20	37	37	31	2	2																																																																																							
X IIS	1	30	30	22	22	3	3	(23)		2	2	13	13	7	3	35	35	35	2	2	56	52	52	31	49	49		(23)	(23)	10	55	55	38	38	38	31	31	10	10	19		7	7	56	56	55	55	50	50																																																																																							
	2	10	10	55	55	(X)	28	28		13	13	2	2	31	7	17	17	17	55	55	22	22	23	23	30	30		52	52	3	3	3	52	52	7	7	2	2	10		50	50	31	31	19	41	41	41																																																																																								
	3	7	7	23	23	55	55	10	19		22	22	55	55	28	28	48	48	48	31	31	30	30	10	10	13	13		2	2	23	50	50	17	17	17	2	2	3	3		31	31	41	41	41	7	52	52																																																																																							
	4	36	36	3	3	37	37	38	38		18	18	24	24	5	5	20	20	4	37	37	9	9	38	38	24	5	5	20	20	26	26	30	30	39	39	16	16	16	50	50		9	9	39	16	28	28	18	18																																																																																						
	5	3	3	38	38	16	16	51	51		36	36	18	18	35	35	4	39	39	53	53	24	26	26	16	16	35	35		38	38	24	24	20	30	30	50	50	28	28	39		51	51	18	18	20	20	53	53																																																																																						
	6	17	17	51	51	26	26	53	53		16	16	39	39	46	46	18	18	24	30	30	24	24	4	3	3	46	46		36	36	51	53	53	50	50	39	18	18	20	20		17	17	28	28	16	16	20	20																																																																																						
XI MIA	1	21	21	17	17	39	39	30	30		3	3	20	20	10	10	39	50	50	18	18	36	36	24	28	28	10	10		17	17	53	53	21	21	20	20	51	51	24	24	4		53	53	26	26	18	18	51	51																																																																																					
	2	20	20	53	53	17	17	39	39		20	20	21	21	23	23	21	3	3	36	36	39	50	18	18	23	23	26	26		28	28	36	13	13	56	7	17	17	56	56	56		24	24	17	17	10	10	23	23																																																																																					
	3	11	11	26	26	10	10	40	40		11	11	23	23	52	52	24	7	7	3	4	13	13	50	50	52	24	7	7		3	4	13	13	50	50	52	24	7	7		36	36	40	40	17	17	3	3																																																																																							
	4	23	23	4	11	56	56	13	13		50	50	17	17	36	36	11	11	11	24	24	10	10	56	26	26	36	36		10	10	28	28	56	24	13	13	23	23	7	7		24	24	50	50	36	36	39	39																																																																																						
	5	28	28	13	13	40	40	11	11		17	17	11	11	38	38	56	13	13	24	24	17	17	42	42	38	38		13	5	5	2	2	8	28		13	5	5	2	2	9	9	15	15	22	22																																																																																									
	6	39	39	6	6	6	27	27		24	24	9	9	15	15	25	25		48	48	5	5	2	2	8	28		13	5	5	2	2	9	9	9	15	15	15	22	22		32	32	25	25	9	9		9	9																																																																																						
XI IIS	1	24	24	15	15	15	25	25		5	5	48	48	39	39	27	27		9	9	13	6	6	6	2	2		22	22	8	5	5	28	2	2	25	6	6	15	15		5	5	15	15	15	27	27																																																																																								
	2	5	5	24	24	13	32	32		48	48	8	28	22	15	15		11	11	25	25	9	9	6	6		39	39	6	6	6	25	25	25	9	9	9	11	11		5	5	15	15	15	27	27																																																																																									
	3	6	6	9	9	9	15	15		25	25	22	22	32	32	48	48		5	5	11	11	28	25	25	25		24	24	27	27	8	15	15	15	11	11	13	9	9		39	39	5	5	6	6		6	6																																																																																						
	4	9	9	27	27	28	35	35		15	15	25	25	25	9	9	9		35	35	15	15	15	15	11	11		35	35	15	15	15	6	6	6	24	24	25	25	8		11	11	39	39	13	26	26																																																																																								
	5	27	27	56	56	8	14	14		1	1	3	3	3	14	14	28		35	35	42	42	11	11	48	48		11	11	56	39	39	12	12	12	26	26	31	31	14		35	35	12	12	(42)	(42)	(42)																																																																																								
	6	31	31	14	14	14	12	12		42	42	56	56	26	26	28	56		1	1	14	14	35	35	39	39		4	48	48	11	11	3	3	3	12	12	12	27	27		42	42	42	35	35	11	11																																																																																								
XII IPA	1	12	12	39	39	19	42	42		28	14	14	14	27	27	26	26		31	31	3	3	3	12	12	42		1	1	35	35	48	48	11	11	56	56	14	42	42		31	31	11	11	56	35	35																																																																																								
	2																																																																																																																																							
	3																																																																																																																																							
	4																																																																																																																																							
	5																																																																																																																																							
	6																																																																																																																																							
XII IPS	1	27	27	56	56	8	14	14		1	1	3	3	3	14	14	28		35	35	42	42	11	11	48	48		11	11	56	39	39	12	12	12	26	26	31	31	14		35	35	12	12	(42)	(42)	(42)																																																																																								
	2	31	31	14	14	14	12	12		42	42	56	56	26	26	28	56		1	1	14	14	35	35	39	39		4	48	48	11	11	3	3	3	12	12	12	27	27		42	42	42	35	35	11	11																																																																																								
PIKET		25, 54, 48, 37									6, 53, 38, 40									27, 20, 21, 15									16, 18, 22, 26									5, 30, 35, 44									43, 45, 52, 55																																																																																									
No		NAMA GURU									MATA PELAJARAN									MATA PELAJARAN									MATA PELAJARAN									MATA PELAJARAN									KETERANGAN																																																																																									
1		Dra. Bambang Rahmawatiningsih									PKn									6									26									6																																																																																																		
2		Dra. Siti Mulyani									Bahasa Indonesia									32									26									(42)									25									JAM									PUKUL																																																																							
3		Drs. Agus Priyono									Sejarah									34									23									Rachmat Kurniadi, S.Pd									Geografi									31									43									Nunik Dwi Astuti, S.Pd									PKn									0									1									07.15									-									08.00								
4		Dra. Niken Susilawati									BK									266									24									Edy Suyadi, S.Pd									Penjasles & OR									35									44									Sri Hastuti, S.Pd									Matematika									0									2									08.00									-									08.45								
5		Dra. An. Indarwati									Bahasa Inggris									26									25									Dra. Hj. Wardhani Endah Eviaty									Biologi									25									45									Rohmatul Ummah, S.Pd									Fisika									0									3									08.45									-									09.30								
6		Drs. Supriadi, S.Pd									Matematika									25									26									Sigit Priyambodo, S.Pd									Seni Budaya									24									46									Retno Handayani, SE									Ekonomi									7									IST									09.30									-									09.45								
7		Dra. Hj. Mustamiroh									Pd Agama Islam									33									27									Titis Widowati, ST									TIK									16									47									Drs. Sriyono									Biologi									0									4									09.45									-									10.30								
8		Dra. Niken Susilowati									BK									172									28									Parwanto, SS									Bahasa Jawa									28									48									Pipit Febriani Puspitasari, SS									Bahasa Jepang									19									5									10.30									-									11.00								
9		Drs. Kustoro									Kimia									29									29									Pdt. Peter Suryadi, S.Th									Pd Agama Kristen									26									49									Maryuni, S.S									Bahasa Jawa									14									6									11.15									-									12.15								
10		Drs. M. Y a s i d									Ekonomi									24									30									Utik Masitoh, S.IP									PKn									14									50									Agung Widagdo, S.E									Prakarya/Kewirausahaan									34									IST									12.00									-									12.30								
11		Dra. C. Endang Purwatiningsih									Bahasa Indonesia									36									31									Suhartinah, S.Pd									Penjasles & OR									36									51									Paulina Hendrajanti									Kimia									34									7									12.30																										





## LAMPIRAN 9

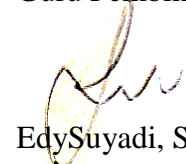
Jadwal Mengajar Penjaskes & Olahraga

**JADWAL MENGAJAR (PPL) SMA NEGERI 4 YOGYAKARTA**

Hari	1	2	3	Ist.	4	5	6
	07.15-08.00	08.00-08.45	08.45-09.30		09.45 - 10.30	10.30-11.15	11.15-12.00
Senin		XII IPA 1			XI MIA 1		
Selasa	XII IPA 4		XI MIA 2	→	XI MIA 2		
Rabu	XI MIA 5				XII IPA 3		
Kamis	XI IIS 2				XI IIS 1		
Jumat			XI MIA 4	→	XI MIA 4		
Sabtu	XI IIS 3		XI MIA 3		XI MIA 3		

Yogyakarta, 17 September 2014

Guru Pembimbing



Edy Suyadi, S. Pd  
NIP. 19711224 200604 1 010

Mahasiswa



Faisal Adam Rahman  
11601244120



## LAMPIRAN 10

### Silabus Penjaskes & Olahraga



**KURIKULUM 2013 SMA/MA/SMK/SMK**

# Pendidikan Jasmani, Olahraga & Kesehatan



**Disusun : Tim Penyusun Silabus  
PUSKURBUK KEMDIKBUD RI**

**SILABUS SMA/MA : .....**

**Mata Pelajaran : Penjasorkes**

**Kelas : XI**

**Kompetensi Inti :**

1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya
2. Menghayati dan mengamalkan perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (gotong royong, kerjasama, toleran, damai), santun, responsif dan pro-aktif dan menunjukkan sikap sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia.
3. Memahami, menerapkan, dan menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, prosedural, dan metakognitif berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah.
4. Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, bertindak secara efektif dan kreatif, serta mampu menggunakan metoda sesuai kaidah keilmuan

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
1.1 Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugrah Tuhan yang tidak ternilai.					
1.2 Tumbuhnya kesadaran bahwa tubuh harus dipelihara dan dibina, sebagai wujud syukur kepada sang Pencipta					
2.1 Berperilaku sportif dalam bermain.					
2.2 Bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri					

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
<p>sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran.</p> <p>2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.4 Menunjukkan kemauan bekerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam penggunaan peralatan dan kesempatan.</p> <p>2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.7 Belajar menerima kekalahan dan kemenangan dari suatu permainan.</p>					
<p>3.1 Menganalisis dan mengkategorikan keterampilan gerak salah satu permainan bola besar serta menyusun rencana perbaikan</p> <p>4.1 mempraktikkan perbaikan keterampilan salah satu permainan bola besar sesuai hasil analisis dan kategorisasi</p>	Sepakbola	<p><b>Mengamati</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mengamati peragaan yang dilakukan oleh guru ataupun peserta didik lainnya yang berkompeten tentang teknik dasar yang ada dalam permainan sepak bola (mengumpan, mengontrol, menggiring, dan menembak bola ke gawang).</li> </ul> <p><b>Menanya</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Setiap peserta didik secara bergantian mengajukan pertanyaan mengenai teknik dasar (mengumpan, mengontrol, menggiring, dan menembak bola ke</li> </ul>	<p>Unjuk kerja: Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor</p> <p>Observasi: Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas</p>	5 X 3 JP	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bola sepak</li> <li>Lapangan sepakbola</li> <li>Tiang gawang</li> <li>Tiang pancang</li> <li>Peluit</li> <li>Sumber: Buku Penjasorkes SMA Kelas XI</li> <li>TV/Widro</li> </ul>

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>gawang)</p> <p><b>Eksplorasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mencari berbagai informasi tentang teknik dasar yang ada dalam permainan sepak bola (mengumpan, mengontrol, menggiring, dan menembak bola ke gawang) melalui Video, TV, media yang lain ataupun pengamatan langsung.</li> <li>Mendiskusikan keterampilan gerak teknik mengumpan, mengontrol, menggiring, dan menembak bola ke gawang dan membuat kesimpulannya.</li> <li>Mendiskusikan kesalahan-kesalahan dan cara memperbaiki kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan teknik dasar keterampilan gerak permainan sepakbola..</li> <li>Mendiskusikan cara memperbaiki kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan keterampilan gerak permainan sepakbola dan membuat kesimpulannya.</li> <li>Peserta didik mencoba mempraktikkan teknik dasar permainan sepak bola dengan benar sesuai dengan yang diperagakan oleh guru</li> </ul> <p><b>Mengasosiasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Memilih/memutuskan cara mengumpan, mengontrol, menggiring, dan menembak bola dengan baik sesuai</li> </ul>	<p>Portofolio: Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak</p> <p>Tes: Prinsip dan konsep keterampilan gerak</p>		

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>dengan arah datangnya bola.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Memutuskan cara mengumpan, dan menembak bola dengan baik sesuai dengan arah sasaran.</li> </ul> <p><b>Mengkomunikasikan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Bermain sepakbola menggunakan peraturan yang sesungguhnya dengan menerapkan teknik menendang, menahan, menggiring, dan menembak bola ke gawang yang telah dipelajarinya serta menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.</li> </ul>			
	Permainan Bolavoli	<p><b>Mengamati</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mengamati peragaan yang dilakukan oleh guru ataupun peserta didik lainnya yang berkompeten tentang teknik dasar permainan bola voli (passing bawah, passing atas, servis, dan smash).</li> </ul> <p><b>Menanya</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Setiap peserta didik secara bergantian mengajukan pertanyaan mengenai teknik dasar permainan bola voli (passing bawah, passing atas, servis, dan smash) yang telah diamati.</li> </ul> <p><b>Eksplorasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mencari berbagai informasi tentang teknik dasar</li> </ul>	<p>Unjuk kerja: Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor</p> <p>Observasi: Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas</p> <p>Portofolio: Tulisan atau hasil kerja berupa kajian</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Bola voli</li> <li>Lapangan bolavoli</li> <li>Net/jaring</li> <li>Peluit</li> <li>Sumber: Buku Penjasorkes SMA Kelas XI, Tim Puskurbuk Kemdikbud, Jakarta: Puskurbuk Kemdikbud.</li> <li>TV/Video</li> </ul>



KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>permainan bola voli (passing bawah, passing atas, servis, dan smash) melalui Video, TV, media yang lain ataupun pengamatan langsung dan selanjutnya membuat catatan hasil pengamatan.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mendiskusikan kesalahan-kesalahan dan cara memperbaiki kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan teknik dasar keterampilan gerak permainan bolavoli.</li> <li>Memperagakan teknik dasar permainan bola voli (passing bawah, passing atas, servis, dan smash) dengan benar sesuai dengan yang diperagakan oleh guru</li> </ul> <p><b>Mengasosiasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Memilih/memutuskan passing yang harus dilakukan sesuai dengan arah datangnya bola maupun kecepatannya.</li> <li>Memilih/memutuskan jenis servis dan kecepatan bola yang akan digunakan untuk menyulitkan lawan.</li> </ul> <p><b>Mengkomunikasikan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Bermain bolavoli dengan menerapkan teknik permainan yang telah dipelajarinya menggunakan peraturan yang sesungguhnya dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.</li> </ul>	<p>konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak</p> <p>Tes: Prinsip dan konsep keterampilan gerak</p>		
	Permainan	Mengamati			

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
	Bolabasket	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mengamati peragaan yang dilakukan oleh guru ataupun peserta didik lainnya yang berkompeten tentang teknik dasar permainan bola basket (melempar, menangkap, menggiring, dan menembak bola ke ring).</li> </ul> <p><b>Menanya</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Setiap peserta didik secara bergantian mengajukan pertanyaan mengenai teknik dasar permainan bola basket (melempar, menangkap, menggiring, dan menembak bola ke ring) yang telah diamati.</li> </ul> <p><b>Eksplorasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Peserta didik diberikan tugas untuk mencari berbagai informasi tentang teknik dasar permainan bola basket (melempar, menangkap, menggiring, dan menembak bola ke ring) melalui Video, TV, media yang lain ataupun pengamatan langsung.</li> <li>Mendiskusikan kesalahan-kesalahan dan cara memperbaiki kesalahan yang sering dilakukan saat mempraktekkan gerak teknik dasar permainan bola basket dan membuat kesimpulannya.</li> <li>Peserta didik memperagakan berbagai teknik dasar keterampilan gerak melempar, menangkap, menggiring dan menembak bola ke ring basket dengan benar sesuai yang diperagakan.</li> </ul> <p><b>Mengasosiasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Menganalisis gerakan teknik dasar permainan bola basket</li> </ul>	<p>Unjuk kerja: Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor</p> <p>Observasi: Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas</p> <p>Portofolio: Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak</p> <p>Tes: Prinsip dan konsep keterampilan gerak</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Bola basket</li> <li>Lapangan bola basket</li> <li>Ring/basket</li> <li>Peluit</li> <li>Sumber: Buku Penjasorkes SMA Kelas XI, Tim Puskurbuk Kemdikbud, Jakarta: Puskurbuk Kemdikbud</li> </ul>

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>dengan memilah gerakan-gerakan untuk diterapkan dalam permainan. t</p> <p><b>Mengkomunikasikan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Bermain bolabasket dengan menerapkan teknik yang telah dipelajari menggunakan peraturan sesungguhnya dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain</li> </ul>			

## SILABUS : SMA/MA/SMK/MAK

**Mata Pelajaran** : Penjasorkes  
**Kelas** : XI  
**Kompetensi Inti** :

1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya
2. Menghayati dan mengamalkan perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (gotong royong, kerjasama, toleran, damai), santun, responsif dan pro-aktif dan menunjukkan sikap sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia.
3. Memahami, menerapkan, dan menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, prosedural, dan metakognitif berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah.
4. Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, bertindak secara efektif dan kreatif, serta mampu menggunakan metoda sesuai kaidah keilmuan

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
1.1 Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugrah Tuhan yang tidak ternilai. 1.2 Tumbuhnya kesadaran bahwa tubuh harus dipelihara dan dibina, sebagai wujud syukur kepada sang Pencipta 2.1 Berperilaku sportif dalam bermain. 2.2 Bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar, serta dalam penggunaan					

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
<p>sarana dan prasarana pembelajaran.</p> <p>2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.4 Menunjukkan kemauan bekerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam penggunaan peralatan dan kesempatan. Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.7 Belajar menerima kekalahan dan kemenangan dari suatu permainan.</p>					
<p>3.2 Menganalisis dan mengkategorikan keterampilan gerak salah satu permainan bola kecil serta menyusun rencana perbaikan.</p> <p>4.2. Mempraktikkan perbaikan keterampilan salah satu permainan bola kecil sesuai hasil analisis dan kategorisasi.</p>	Permainan Softball	<p><b>Mengamati</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mengamati peragaan yang dilakukan oleh guru ataupun peserta didik lainnya yang berkompeten tentang teknik dasar keterampilan gerak permainan softball.</li> </ul> <p><b>Menanya</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Secara bergantian menyampaikan pertanyaan berkenaan dengan teknik dasar permainan softball</li> </ul> <p><b>Eksplorasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Peserta didik diberikan tugas untuk mencari berbagai</li> </ul>	<p>Unjuk kerja: Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor</p> <p>Observasi: Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas</p>	3 X 3 JP	<ul style="list-style-type: none"> <li>Glove</li> <li>Bola softball</li> <li>Stik</li> <li>Lapangan softball</li> <li>Peluit</li> <li>Sumber: Buku Penjasorkes SMA Kelas XI, Tim Puskurbuk Kemdikbud, Jakarta: Puskurbuk</li> </ul>

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>informasi tentang teknik dasar keterampilan gerak permainan softball melalui Video, TV, media yang lain ataupun pengamatan langsung dan selanjutnya membuat catatan hasil pengamatan.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mendiskusikan kesalahan-kesalahan dan cara perbaikan kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan teknik dasar keterampilan gerak permainan softball.</li> <li>Memperagakan berbagai pola keterampilan gerak memegang bola, menangkap bola, melempar bola, dan melambungkan bola.</li> </ul> <p><b>Mengasosiasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Menganalisi bentuk pukulan dan arah jalanya bola sesuai dengan yang dikehendaki pada saat memukul bola.</li> </ul> <p><b>Mengkomunikasikan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Bermain softball menggunakan peraturan sesungguhnya dengan menerapkan teknik melempar, menangkap, dan memukul bola softball yang telah dipelajari dan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.</li> </ul>	<p>Portofolio: Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak</p> <p>Tes: Prinsip dan konsep keterampilan gerak</p>		<p>Kemdikbud.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>TV/Video</li> </ul>
	Permainan Bulutangkis	<p><b>Mengamati</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Memperhatikan gerakan teknik dasar permainan bulu tangkis yang diperagakan oleh guru atau peserta didik yang mampu (pukulan forehand, back-hand, servis, dan smesh)</li> </ul> <p><b>Menanya</b></p>	<p>Unjuk kerja: Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor</p> <p>Observasi: Untuk mengukur</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Raket</li> <li>Shuttlecock</li> <li>Lapangan bulutangkis</li> <li>Net/jarring bulutangkis</li> <li>Peluit</li> </ul>

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<ul style="list-style-type: none"> <li>Peserta didik menyampaikan pertanyaan secara bergantian berkaitan dengan teknik dasar permainan bulutangkis</li> </ul> <p><b>Eksplorasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Menggali informasi berkaitan dengan teknik dasar permainan bulu tangkis dari buku atau pun media yang lainnya</li> <li>Mendiskusikan kesalahan-kesalahan dan cara perbaikan kesalahan yang sering dilakukan saat memperagakan gerakan teknik dasar permainan bulutangkis.</li> <li>Memperagakan berbagai pola keterampilan gerak memegang raket, memukul, smesh yang dilakukan dalam bentuk bermain.</li> </ul> <p><b>Mengasosiasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Membandingkan pukulan forehand dan backhann serta memilih pukulan yang harus dilakukan sesuai dengan arah datangnya bola dan arah yang harus dituju.</li> </ul> <p><b>Mengkomunikasikan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Bermain bulutangkis menggunakan peraturan sesungguhnya dengan menerapkan teknik permainan yang telah diperolehnya dan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.</li> </ul>	<p>keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas</p> <p>Portofolio: Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak</p> <p>Tes: Prinsip dan konsep keterampilan gerak</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Sumber: Buku Penjasorkes SMA Kelas XI, Tim Puskurbuk Kemdikbud, Jakarta: Puskurbuk Kemdikbud.</li> <li>TV/Video</li> </ul>

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
	Permainan Tenis Meja	<p><b>Mengamati</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Memperhatikan gerakan teknik dasar permainan tenis meja yang diperagakan oleh guru atau peserta didik yang mampu (pukulan forehand, back-hand, servis, dan smesh)</li> </ul> <p><b>Menanya</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Menyampaikan pertanyaan secara bergantian berkaitan dengan teknik dasar permainan tenis meja</li> </ul> <p><b>Eksplorasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Peserta didik menggali informasi berkaitan dengan teknik dasar permainan tenis meja dari buku atau pun media yang lainnya.</li> <li>Mendiskusikan kesalahan-kesalahan dan cara memperbaiki kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan pola keterampilan gerak permainan tenis meja .</li> <li>Memperagakan berbagai teknik dasar keterampilan gerak memegang bet, servis forehand dan backhand , dan memukul bola dalam berbagai situasi yang dilakukan dalam bentuk bermain.</li> </ul> <p><b>Mengasosiasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Membandingkan pukulan forehand dan backhand serta memilih pukulan yang harus dilakukan sesuai dengan arah datangnya bola dan arah yang harus dituju.</li> </ul> <p><b>Mengkomunikasikan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Bermain tenis meja menggunakan peraturan sesungguhnya dengan menerapkan teknik permainan</li> </ul>	<p>Unjuk kerja: Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor</p> <p>Observas: Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas</p> <p>Portofolio: Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak</p> <p>Tes: Prinsip dan konsep keterampilan gerak</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Bet/pemukul</li> <li>Bola ping-pong</li> <li>Meja ping-pong</li> <li>Net/jarring tenis meja</li> <li>Peluit</li> <li>Sumber: Buku Penjasorkes SMA Kelas XI, Tim Puskurbuk Kemdikbud, Jakarta: Puskurbuk Kemdikbud.</li> </ul>



KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		yang telah diperolehnya dan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.			

## SILABUS : SMA/MA/SMK/MAK

**Mata Pelajaran** : Penjasorkes  
**Kelas** : XI  
**Kompetensi Inti** :

1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya
2. Menghayati dan mengamalkan perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (gotong royong, kerjasama, toleran, damai), santun, responsif dan pro-aktif dan menunjukkan sikap sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia.
3. Memahami, menerapkan, dan menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, prosedural, dan metakognitif berdasarkan rasa ingintahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah.
4. Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, bertindak secara efektif dan kreatif, serta mampu menggunakan metoda sesuai kaidah keilmuan

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
1.1 Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugrah Tuhan yang tidak ternilai. 1.2 Tumbuhnya kesadaran bahwa tubuh harus dipelihara dan dibina, sebagai wujud syukur kepada sang Pencipta					
2.1 Berperilaku sportif dalam bermain. 2.2 Bertanggung jawab terhadap					

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
<p>keselamatan dan kemajuan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran.</p> <p>2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.4 Menunjukkan kemauan bekerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam penggunaan peralatan dan kesempatan.</p> <p>2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.7 Belajar menerima kekalahan dan kemenangan dari suatu permainan.</p>					
<p>3.3 Menganalisis dan mengkategorikan keterampilan gerak salah satu nomor atletik (jalan cepat, lari, lompat, dan lempar) serta menyusun rencana perbaikan</p> <p>4.3 mempraktikkan perbaikan keterampilan salah satu nomor atletik (jalan cepat, lari, lompat, dan lempar)</p>	<p><b>Atletik (Lompat jauh)</b></p>	<p><b>Mengamati</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Memperhatikan gerakan teknik dasar lompat jauh gaya berjalan di udara (awalan/ancang-ancang, tumpuan, melayang di udara dan mendarat) yang diperagakan guru atau peserta didik yang mampu.</li> </ul> <p><b>Menanya</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Peserta didik menyampaikan pertanyaan secara</li> </ul>	<p>Unjuk kerja: Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor</p> <p>Observas: Untuk mengukur</p>	<p>4 X 3 JP</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lintasan/track atletik</li> <li>Bak lompat jauh</li> <li>Peluit</li> <li>Sumber: Buku Penjasorkes SMA Kelas XI, Tim</li> </ul>

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
sesuai hasil analisis dan kategorisasi.		<p>bergantian berkaitan dengan teknik dasar lompat jauh gaya berjalan di udara.</p> <p><b>Eksplorasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik menggali informasi berkaitan dengan teknik dasar lompat jauh gaya berjalan di udara (awalan/ancang-ancang, tumpuan, melayang di udara dan mendarat) dari buku atau pun media yang lainnya</li> <li>• Mendiskusikan kesalahan-kesalahan dan perbaikan kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi dan kombinasi teknik gerakan lompat jauh gaya berjalan di udara (awalan/ancang-ancang, tumpuan, melayang di udara dan mendarat).</li> <li>• Memperagakan berbagai variasi dan kombinasi teknik gerakan awalan/ancang-ancang, tumpuan, saat melayang di udara dan mendarat lompat jauh gaya berjalan di udara..</li> </ul> <p><b>Mengasosiasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menentukan awalan dan tumpuan dengan tepat untuk mendapatkan lompatan yang baik.</li> </ul> <p><b>Mengkomunikasikan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan perlombaan lompat jauh menggunakan gaya berjalan di udara menggunakan peraturan yang sesungguhnya dengan menerapkan teknik yang telah dipelajarinya dan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggung-jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.</li> </ul>	<p>keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas</p> <p>Portofolio: Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak</p> <p>Tes: Prinsip dan konsep keterampilan gerak</p>		<p>Puskurbuk Kemdikbud, Jakarta: Puskurbuk Kemdikbud.</p>

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
	<b>Atletik (Lompat Tinggi)</b>	<p><b>Mengamati</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Memperhatikan gerakan teknik lompat tinggi gaya straddle (awalan, tolakan, sikap tubuh di atas mistar, dan pendaratan) yang diperagakan guru atau peserta didik yang mampu.</li> </ul> <p><b>Menanya</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Peserta didik menyampaikan pertanyaan secara bergantian berkaitan dengan teknik lompat tinggi gaya straddle.</li> </ul> <p><b>Eksplorasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Menggali informasi berkaitan dengan teknik lompat tinggi gaya straddle (awalan, tolakan, sikap tubuh di atas mistar, dan pendaratan) dari buku atau pun media yang lainnya</li> <li>Mendiskusikan kesalahan-kesalahan dan cara perbaikan kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi dan kombinasi teknik gerakan lompat tinggi gaya straddle (awalan, tolakan, sikap tubuh di atas mistar, dan sikap tubuh sewaktu mendarat).</li> <li>Memperagakan variasi dan kombinasi teknik gerakan awalan, tumpuan, sikap tubuh di atas mistar dan sikap tubuh saat mendarat lompat tinggi gaya straddle.</li> </ul>	<p>Unjuk kerja: Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor</p> <p>Observasi: Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas</p> <p>Portofolio: Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak</p> <p>Tes: Prinsip dan konsep keterampilan gerak</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Lintasan/track atletik</li> <li>Bak lompat tinggi</li> <li>Tiang mistar</li> <li>Peluit</li> <li>Sumber: Buku Penjasorkes SMA Kelas XI, Tim Puskurbuk Kemdikbud, Jakarta: Puskurbuk Kemdikbud.</li> </ul>

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p><b>Mengasosiasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Menentukan awalan dan tumpuan dengan tepat untuk mendapatkan lompatan yang baik.</li> </ul> <p><b>Mengkomunikasikan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan perlombaan lompat tinggi gaya straddle dengan menerapkan teknik yang telah dipelajariya menggunakan peraturan sesungguhnya dan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain</li> </ul>			

## SILABUS : SMA/MA/SMK/MAK

**Mata Pelajaran** : Penjasorkes  
**Kelas** : XI  
**Kompetensi Inti** :

1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya
2. Menghayati dan mengamalkan perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (gotong royong, kerjasama, toleran, damai), santun, responsif dan pro-aktif dan menunjukkan sikap sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia.
3. Memahami, menerapkan, dan menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, prosedural, dan metakognitif berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah.
4. Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, bertindak secara efektif dan kreatif, serta mampu menggunakan metoda sesuai kaidah keilmuan

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
1.1 Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugrah Tuhan yang tidak ternilai. 1.2 Tumbuhnya kesadaran bahwa tubuh harus dipelihara dan dibina, sebagai wujud syukur kepada sang Pencipta					
2.1 Berperilaku sportif dalam bermain. 2.2 Bertanggung jawab terhadap					

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
<p>keselamatan dan kemajuan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran.</p> <p>2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.4 Menunjukkan kemauan bekerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam penggunaan peralatan dan kesempatan.</p> <p>2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.7 Belajar menerima kekalahan dan kemenangan dari suatu permainan.</p>					
<p>3.4 Menganalisis strategi dalam pertarungan bayangan (<i>shadow fighting</i>) olahraga beladiri</p> <p>4.4 Mempraktikkan strategi dalam pertarungan bayangan (<i>shadow fighting</i>) olahraga beladiri dengan lancar dan koordinasi gerak yang baik..</p>	Beladiri (Pencak Silat)	<p><b>Mengamati</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Memperhatikan gerakan teknik memukul, menendang, menangkis, dan mengelak yang diperagakan guru atau peserta didik yang mampu</li> </ul> <p><b>Menanya</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Menyampaikan pertanyaan secara bergantian berkaitan dengan teknik memukul, menendang, menangkis, dan mengelak dalam olahraga beladiri pencak silat.</li> </ul>	<p>Unjuk kerja: Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor</p> <p>Observasi: Untuk mengukur keterampilan gerak</p>	4 X 3 JP	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ruangan atau halaman sekolah</li> <li>Arena pencak silat</li> <li>Goong</li> <li>Peluit</li> <li>Sumber: Buku Penjasorkes SMA</li> </ul>



KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<ul style="list-style-type: none"> <li>Mendiskusikan kesalahan-kesalahan dan perbaikan kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan gerakan memukul, menendang, menangkis, dan mengelak.</li> </ul> <p><b>Eksplorasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Peserta didik menggali informasi berkaitan dengan teknik gerakan beladi pencak silat (memukul, menendang, menangkis, dan mengelak) dari buku atau pun media yang lainnya</li> <li>Memperagakan berbagai teknik gerakan memukul, menendang, menangkis, dan mengelak pada olahraga bela diri pencak silat.</li> </ul> <p><b>Mengasosiasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Memilih jenis pukulan, tendangan, tangkisan, dan elakan sesuai dengan situasi</li> </ul> <p><b>Mengkomunikasikan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan pertandingan pencak silat menerapkan teknik yang sudah dipelajarinya menggunakan peraturan sesungguhnya dengan koordinasi yang baik dan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.</li> </ul>	<p>dan perilaku selama aktifitas</p> <p>Portofolio: Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak</p> <p>Tes: Prinsip dan konsep keterampilan gerak</p>		<p>Kelas XI, Tim Puskurbuk Kemdikbud, Jakarta: Puskurbuk Kemdikbud.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>TV/Video</li> </ul>

## SILABUS : SMA/MA/SMK/MAK

**Mata Pelajaran** : Penjasorkes

**Kelas** : XI

**Kompetensi Inti** :

1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya
2. Menghayati dan mengamalkan perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (gotong royong, kerjasama, toleran, damai), santun, responsif dan pro-aktif dan menunjukkan sikap sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia.
3. Memahami, menerapkan, dan menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, prosedural, dan metakognitif berdasarkan rasa ingintahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah.
4. Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, bertindak secara efektif dan kreatif, serta mampu menggunakan metoda sesuai kaidah keilmuan

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
1.1 Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugrah Tuhan yang tidak ternilai. 1.2 Tumbuhnya kesadaran bahwa tubuh harus dipelihara dan dibina, sebagai wujud syukur kepada sang Pencipta					
2.1 Berperilaku sportif dalam bermain. 2.2 Bertanggung jawab terhadap					

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
<p>keselamatan dan kemajuan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran.</p> <p>2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.4 Menunjukkan kemauan bekerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam penggunaan peralatan dan kesempatan.</p> <p>2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik</p> <p>2.7 Belajar menerima kekalahan dan kemenangan dari suatu permainan.</p>					
<p>3.5 Menganalisis dan mengkategorikan keterampilan gerak senam ketangkasan menggunakan meja lompat serta menyusun rencana perbaikan.</p> <p>4.5 Mempraktikkan perbaikan keterampilan dua jenis gerak dasar senam ketangkasan menggunakan meja lompat sesuai hasil analisis dan kategorisasi..</p>	<p><b>Senam Ketangkasan Meja lompat</b></p>	<p><b>Mengamati</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Memperhatikan gerakan teknik gerakan lompat kangkang dan lompat jongkok pada meja lompat yang diperagakan guru atau peserta didik yang mampu</li> </ul> <p><b>Menanya</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Menyampaikan pertanyaan secara bergantian berkaitan dengan teknik gerakan lompat kangkang dan lompat jongkok pada meja lompat.</li> </ul>	<p>Unjuk kerja: Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor</p> <p>Observasi: Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama</p>	<p>4 X 3 JP</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lapangan</li> <li>Matras senam</li> <li>Kuda-kuda lompat</li> <li>Peluit</li> <li>Sumber: Buku Penjasorkes SMA Kelas XI, Tim Puskurbuk</li> </ul>

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p><b>Eksplorasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik menggali informasi berkaitan dengan teknik gerakan lompat kangkang dan lompat jongkok pada meja lompat dari buku atau pun media yang lainnya</li> <li>• Mendiskusikan kesalahan-kesalahan dan cara perbaikan kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan gerakan teknik gerakan lompat kangkang dan lompat jongkok pada meja lompat</li> <li>• Memperagakan berbagai teknik gerakan lompat kangkang dan lompat jongkok pada senam lantai..</li> </ul> <p><b>Mengasosiasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Membandingkan gerakan lompat jongkok dan lompat kangkang untuk mengetahui faktor kesulitannya.</li> </ul> <p><b>Mengkomunikasikan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan rangkaian gerakan lompat jongkok pada meja lompat atau punggung teman yang membungkuk dengan urutan rangkaian mulai dari lari awalan, tolakan dua kaki, tumpuan dan dorongan dua tangan sampai pendaratan dalam bentuk perlombaan dengan menerapkan teknik yang sudah dipelajarinya dan menunjukkan perilaku percaya diri, kerjasama, tanggungjawab, menghargai teman.</li> <li>• Melakukan rangkaian gerakan lompat kangkang pada meja lompat atau punggung teman yang membungkuk dengan urutan rangkaian mulai dari lari awalan, tolakan dua kaki, tumpuan dan dorongan dua tangan sampai pendaratan dalam bentuk perlombaan dengan menerapkan teknik yang sudah dipelajarinya dan menunjukkan perilaku percaya diri, kerjasama, tanggungjawab, menghargai teman.</li> </ul>	<p>aktivitas</p> <p>Portofolio: Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak</p> <p>Tes: Prinsip dan konsep keterampilan gerak</p>		<p>Kemdikbud, Jakarta: Puskurbuk Kemdikbud.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• TV/Video</li> </ul>

SILABUS : SMA/MA/SMK/SMK

Mata Pelajaran : Penjasorkes  
 Kelas : XI  
 Kompetensi Inti :

1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya
2. Menghayati dan mengamalkan perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (gotong royong, kerjasama, toleran, damai), santun, responsif dan pro-aktif dan menunjukkan sikap sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia.
3. Memahami, menerapkan, dan menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, prosedural, dan metakognitif berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah.
4. Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, bertindak secara efektif dan kreatif, serta mampu menggunakan metoda sesuai kaidah keilmuan

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
1.1 Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugrah Tuhan yang tidak ternilai. 1.2 Tumbuhnya kesadaran bahwa tubuh harus dipelihara dan dibina, sebagai wujud syukur kepada sang Pencipta					
2.1 Berperilaku sportif dalam bermain. 2.2 Bertanggung jawab terhadap					

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
<p>keselamatan dan kemajuan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran.</p> <p>2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.4 Menunjukkan kemauan bekerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam penggunaan peralatan dan kesempatan.</p> <p>2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.7 Belajar menerima kekalahan dan kemenangan dari suatu permainan.</p>					
<p>3.6 Menganalisis dan mengkategorikan keterampilan rangkaian gerak (koreo) aktivitas gerak ritmik..</p> <p>4.6 mempraktikkan perbaikan keterampilan rangkaian gerak (koreo) aktivitas gerak ritmiksesuai hasil analisis dan kategorisasi.</p>	<b>Aktivitas gerak senam ritmik</b>	<p><b>Mengamati</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Memperhatikan teknik gerak ritmik langkah kaki dan ayunan lengan yang diperagakan guru atau peserta didik yang mampu</li> </ul> <p><b>Menanya</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Peserta didik menyampaikan pertanyaan berkaitan dengan teknik gerak ritmik langkah kaki dan ayunan lengan.</li> </ul> <p><b>Eksplorasi</b></p>	<p>Unjuk kerja: Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor</p> <p>Observas: Untuk mengukur</p>	4 X 3 JP	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lapangan/ruangan</li> <li>Tipe recorder</li> <li>Kaset senam ritmik</li> <li>Gada, simpai, pita, dan bola.</li> <li>Peluit</li> <li>Sumber: Buku Penjasorkes SMA</li> </ul>

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik menggali informasi berkaitan dengan gerak ritmik langkah kaki dan ayunan lengan dari buku atau media lainnya.</li> <li>• Mendiskusikan kesalahan-kesalahan an cara memperbaiki kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan gerakan ritmik (langkah kaki dan ayunan lengan).</li> <li>• Memperagakan berbagai teknik gerakan langkah kaki dan ayunan lengan pada aktivitas ritmik menggunakan salah satu alat.</li> </ul> <p><b>Mengasosiasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menunjukkan keserasihan gerak langkah kaki dan ayunan lengan untuk mendapatkan gerak yang baik.</li> </ul> <p><b>Mengkomunikasikan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan perlombaan senam ritmik menggunakan salah satu alat (gada, simpai, pita, dan bola) dengan menerapkan teknik yang sudah dipelajarinya dan menunjukkan perilaku kedisiplinan, toleransi, keluwesan, estetika.</li> </ul>	<p>keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas</p> <p>Portofolio: Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak</p> <p>Tes: Prinsip dan konsep keterampilan gerak</p>		<p>Kelas XI, Tim Puskurbuk Kemdikbud, Jakarta: Puskurbuk Kemdikbud.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• TV/Video</li> </ul>

## SILABUS : SMA/MA/SMK/MAK

**Mata Pelajaran** : Penjasorkes

**Kelas** : XI

**Kompetensi Inti** :

1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya
2. Menghayati dan mengamalkan perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (gotong royong, kerjasama, toleran, damai), santun, responsif dan pro-aktif dan menunjukkan sikap sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia.
3. Memahami, menerapkan, dan menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, prosedural, dan metakognitif berdasarkan rasa ingintahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah.
4. Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, bertindak secara efektif dan kreatif, serta mampu menggunakan metoda sesuai kaidah keilmuan

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
1.1 Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugrah Tuhan yang tidak ternilai.					
1.2 Tumbuhnya kesadaran bahwa tubuh harus dipelihara dan dibina, sebagai wujud syukur kepada sang Pencipta					
2.1 Berperilaku sportif dalam bermain.					
2.2 Bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri					



KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
<p>sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran.</p> <p>2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.4 Menunjukkan kemauan bekerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam penggunaan peralatan dan kesempatan.</p> <p>2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.</p>					
<p>3.7 Menganalisis konsep pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait kesehatan dan keterampilan menggunakan instrumen terstandar</p> <p>4.7 mempraktikkan pengukuran derajat komponen kebugaran jasmani terkait kesehatan dan keterampilan menggunakan instrumen terstandar.</p>	Aktivitas Kebugaran Jasmani	<p><b>Mengamati</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Memperhatikan gerakan latihan kekuatan otot, daya tahan otot, daya tahan jantung dan paru-paru/daya tahan pernapasan, kelenturan, dan komposisi tubuh yang diperagakan guru atau peserta didik yang mampu.</li> <li>Memperhatikan gerakan latihan koordinasi, power, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, dan akurasi/ketepatan yang diperagakan guru atau peserta didik yang mampu.</li> </ul> <p><b>Menanya</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Menyampaikan pertanyaan secara bergantian berkaitan dengan gerakan latihan kekuatan otot, daya tahan otot, daya tahan jantung dan paru-paru/daya tahan pernapasan,</li> </ul>	<p>Unjuk kerja: Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor</p> <p>Observas: Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas</p> <p>Portofolio:</p>	4 X 3 JP	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lapangan</li> <li>Palang tunggal</li> <li>Matras senam</li> <li>Formulir tes</li> <li>Peluit</li> <li>Sumber: Buku Penjasorkes SMA Kelas XI, Tim Puskurbuk Kemdikbud, Jakarta: Puskurbuk Kemdikbud.</li> </ul>

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>kelenturan, dan komposisi tubuh yang merupakan komponen kebugaran jasmani untuk kesehatan .</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Menyampaikan pertanyaan secara bergantian berkaitan dengan latihan koordinasi, power, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, dan akurasi/ketepatan yang merupakan komponen kebugaran jasmani untuk keterampilan</li> </ul> <p><b>Eksplorasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Peserta didik menggali informasi berkaitan dengan komponen kebugaran jasmani untuk kesehatan (kekuatan otot, daya tahan otot, daya tahan jantung dan paru-paru/daya tahan pernapasan, kelenturan, dan komposisi tubuh) dan komponen kebugaran jasmani untuk keterampilan (koordinasi, power, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, dan akurasi/ketepatan) dari buku atau pun media yang lainnya</li> <li>Mendiskusikan kesalahan-kesalahan dan cara memperbaiki kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan latihan kekuatan otot, daya tahan otot, daya tahan jantung dan paru-paru/daya tahan pernapasan, kelenturan, komposisi tubuh.</li> <li>Mendiskusikan kesalahan-kesalahan dan cara memperbaiki kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan latihan koordinasi, power, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, dan akurasi/ketepatan.</li> <li>Peserta didik mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan latihan dan membuat kesimpulannya</li> <li>Memperagakan berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan yang meliputi:</li> </ul>	<p>Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak</p> <p>Tes: Prinsip dan konsep keterampilan gerak</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>TV/Video</li> </ul>

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>kekuatan otot, daya tahan otot, daya tahan jantung dan paru-paru/daya tahan pernapasan, kelenturan, dan komposisi tubuh.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Memperagakan berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan ketrampilan yang meliputi: latihan koordinasi, power, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, dan akurasi/ketepatan.</li> </ul> <p><b>Mengasosiasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Menentukan bentuk latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan maupun keterampilan sesuai dengan kemampuannya untuk meningkatkan kebugaran.</li> </ul> <p><b>Mengkomunikasikan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan tes kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan yang meliputi: kekuatan otot, daya tahan otot, daya tahan jantung dan paru-paru/daya tahan pernapasan, kelenturan, dan komposisi tubuh secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dan menunjukkan perilaku kerjasama, sportifitas, toleransi, memecahkan masalah, menghargai teman, keberanian</li> <li>Melakukan tes kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan yang meliputi: koordinasi, power, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, dan akurasi/ketepatan secara berpasangan atau dalam kelompok dengan koordinasi yang baik dan menunjukkan perilaku kerjasama, sportifitas, toleransi, memecahkan masalah, menghargai teman, keberanian..</li> </ul>			

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR

## SILABUS : SMA/MA/SMK/MAK

**Mata Pelajaran** : Penjasorkes  
**Kelas** : XI  
**Kompetensi Inti** :

1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya
2. Menghayati dan mengamalkan perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (gotong royong, kerjasama, toleran, damai), santun, responsif dan pro-aktif dan menunjukkan sikap sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia.
3. Memahami, menerapkan, dan menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, prosedural, dan metakognitif berdasarkan rasa ingintahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah.
4. Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, bertindak secara efektif dan kreatif, serta mampu menggunakan metoda sesuai kaidah keilmuan

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
1.1 Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugrah Tuhan yang tidak ternilai. 1.2 Tumbuhnya kesadaran bahwa tubuh harus dipelihara dan dibina, sebagai wujud syukur kepada sang Pencipta					
2.1 Berperilaku sportif dalam bermain. 2.2 Bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri					

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
<p>sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran.</p> <p>2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.4 Menunjukkan kemauan bekerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam penggunaan peralatan dan kesempatan.</p> <p>2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.7 Belajar menerima kekalahan dan kemenangan dari suatu permainan.</p>					
<p>3.8 Menganalisis dan mengkategorikan keterampilan dasar empat gaya renang, dan keterampilan dasar penyelamatan, serta tindakan pertolongan kegawatdaruratan di air</p> <p>4.8 mempraktikkan keterampilan dasar empat gaya renang dengan koordinasi yang baik, dan keterampilan dasar penyelamatan, serta tindakan pertolongan kegawatdaruratan di air*</p>	<b>Aktivitas Renang</b>	<p><b>Mengamati</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Peserta didik memperhatikan teknik gerakan renang gaya bebas, dada, punggung, dan kupu-kupu dan pertolongan kecelakaan di air yang diperagakan guru atau peserta didik yang mampu.</li> </ul> <p><b>Menanya</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Peserta didik mengajukan pertanyaan secara bergantian berkaitan dengan teknik gerakan renang gaya bebas, dada, punggung, dan kupu-kupu dan pertolongan kecelakaan di air.</li> </ul>	<p>Unjuk kerja: Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor</p> <p>Observasi: Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas</p>	4 X 3 JP	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kolam renang</li> <li>Pelampung renang</li> <li>Kaca mata renang</li> <li>Peluit</li> <li>Sumber: Buku Penjasorkes SMA Kelas XI, Tim Pusurbuk Kemdikbud,</li> </ul>

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p><b>Eksplorasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik menggali informasi berkaitan dengan teknik gerakan renang gaya bebas, dada, punggung, dan kupu-kupu dan pertolongan kecelakaan di air dari buku atau pun media yang lainnya.</li> <li>• Mendiskusikan kesalahan-kesalahan dan cara memperbaiki kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan aktivitas renang dan memberikan pertolongan pada kecelakaan di air.</li> <li>• Memperagakan rangkaian gerakan kaki, lengan, mengambil napas, dan koordinasi renang gaya bebas.</li> <li>• Memperagakan rangkaian gerakan kaki, lengan, mengambil napas, dan koordinasi renang gaya dada.</li> <li>• Memperagakan rangkaian gerakan kaki, lengan, mengambil napas, dan koordinasi renang gaya punggung.</li> <li>• Memperagakan rangkaian gerakan kaki, lengan, mengambil napas, dan koordinasi renang gaya kupu-kupu.</li> <li>• Memperagakan cara memberikan pertolongan pada korban kecelakaan di air.</li> </ul> <p><b>Mengasosiasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menentukan gaya renang yang harus digunakan untuk melakukan pertolongan.</li> <li>• Membandingkan faktor kesulitan dari pada ke empat (4) gaya renang yang sudah dipelajarinya.</li> </ul> <p><b>Mengkomunikasikan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik melakukan perlombaan estafet renang gaya (bebas, dada, punggung dan kupu-kupu) menempuh jarak (4 x 25 m) secara berkelompok dengan koordinasi yang baik dan menunjukkan perilaku kerjasama, sportifitas, toleransi, disiplin,</li> </ul>	<p>Portofolio: Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak</p> <p>Tes: Prinsip dan konsep keterampilan gerak</p>		<p>Jakarta: Pusurbuk Kemdikbud.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• TV/Video</li> </ul>

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>memecahkan masalah, menghargai teman, keberanian dan tanggungjawab.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik mempragakan gerak rangkaian cara memberikan pertolongan di air secara berpasangan dengan koordinasi yang baik dan menunjukkan perilaku kerjasama, sportifitas, toleransi, disiplin, memecahkan masalah, menghargai teman, keberanian dan tanggungjawab.</li> </ul>			



## SILABUS : SMA/MA/SMK/MAK

**Mata Pelajaran** : Penjasorkes

**Kelas** : XI

**Kompetensi Inti** :

1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya
2. Menghayati dan mengamalkan perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (gotong royong, kerjasama, toleran, damai), santun, responsif dan pro-aktif dan menunjukkan sikap sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia.
3. Memahami, menerapkan, dan menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, prosedural, dan metakognitif berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemasyarakatan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah.
4. Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, bertindak secara efektif dan kreatif, serta mampu menggunakan metoda sesuai kaidah keilmuan

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
1.1 Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugerah Tuhan yang tidak ternilai.					
1.2 Tumbuhnya kesadaran bahwa tubuh harus dipelihara dan dibina, sebagai wujud syukur kepada sang Pencipta					
2.2 Bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar.					
2.4. Menunjukkan kemauan bekerjasama					

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
<p>dalam melakukan berbagai aktivitas.</p> <p>2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam penggunaan peralatan dan kesempatan.</p> <p>2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas.</p> <p>2.8 Memiliki perilaku hidup sehat.</p>					
<p>3.9 Memahami upaya pencegahan dan penanggulangan bahaya NARKOBA dan psikotropika terhadap diri sendiri, keluarga, lingkungan, bangsa dan negara</p> <p>4.9 Menyajikan informasi berkaitan dengan upaya pencegahan dan penanggulangan bahaya NARKOBA dan psikotropika terhadap diri sendiri, keluarga, lingkungan, bangsa dan negara</p>	<b>Pencegahan Narkoba dan Psikotropika</b>	<p><b>Mengamati</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Memperhatikan penjelasan tentang dampak buruk terhadap penyalahgunaan narkoba dan psikotropika bagi diri sendiri, keluarga, lingkungan, bangsa dan negara</li> </ul> <p><b>Menanya</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Peserta didik mengajukan pertanyaan berkaitan dengan dampak buruk terhadap penyalahgunaan narkoba dan psikotropika bagi diri sendiri, keluarga, lingkungan, bangsa dan negara</li> </ul> <p><b>Eksplorasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mencari berbagai informasi tentang upaya yang dapat dilakukan untuk pencegahan dan penanggulanga narkoba dan psikotropika dari berbagai sumber dan mendiskusikannya..</li> <li>Mencari berbagai informasi tentang pengaruh yang diakibatkan narkoba dan psikotropika bagi tubuh manusia dari berbagai sumber dan mendiskusikannya.</li> </ul> <p><b>Mengasosiasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mencari hubungan penyebab penyalahgunaan narkoba dan psikotropika di kalangan remaja</li> </ul>	<p>Observas: Untuk mengukur keterampilan menyajikan dan perilaku selama aktifitas</p> <p>Portofolio: Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep</p> <p>Tes: Prinsip Pencegahan Narkoba dan Psikotropika</p>	1 X 3 JP	<ul style="list-style-type: none"> <li>Laptop</li> <li>LCD</li> <li>Alat praga</li> <li>Poster</li> <li>Sumber: Buku Penjasorkes SMA Kelas XI, Tim Puskurbuk Kemdikbud, Jakarta: Puskurbuk Kemdikbud.</li> <li>TV/Video</li> </ul>

.KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<ul style="list-style-type: none"> <li>Membuat pola pencegahan penyalahgunaan narkoba dan psikotropika di kalangan remaja</li> </ul> <p><b>Mengkomunikasikan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Menyampaikan hasil temuan tentang cara-cara pencegahan dan penanggulangan bahaya NARKOBA dan psikotropika dan mendiskusikan serta membuat laporan hasil diskusi secara berkelompok dan mempresentasikannya di depan kelas.</li> </ul>			

## SILABUS : SMA/MA/SMK/MAK

**Mata Pelajaran** : Penjasorkes  
**Kelas** : XI  
**Kompetensi Inti** :

1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya
2. Menghayati dan mengamalkan perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (gotong royong, kerjasama, toleran, damai), santun, responsif dan pro-aktif dan menunjukkan sikap sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia.
3. Memahami, menerapkan, dan menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, prosedural, dan metakognitif berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah.
4. Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, bertindak secara efektif dan kreatif, serta mampu menggunakan metoda sesuai kaidah keilmuan

KOMPETENSI DASAR	MATERI	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	ALAT/SUMBER
1.1 Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugrah Tuhan yang tidak ternilai.					
1.2 Tumbuhnya kesadaran bahwa tubuh harus dipelihara dan dibina, sebagai wujud syukur kepada sang Pencipta					
2.2 Bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar.					
2.4. Menunjukkan kemauan bekerjasama					

KOMPETENSI DASAR	MATERI	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	ALAT/SUMBER
<p>dalam melakukan berbagai aktivitas.</p> <p>2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam penggunaan peralatan dan kesempatan.</p> <p>2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas.</p> <p>2.8 Memiliki perilaku hidup sehat.</p>					
<p>3.10 Memahami dampak seks bebas terhadap diri sendiri, keluarga dan masyarakat luas.</p> <p>4.10 Menyajikan informasi tentang dampak seks bebas terhadap diri sendiri, keluarga dan masyarakat luas</p>	Budaya Hidup Sehat	<p><b>Mengamati</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Memperhatikan penjelasan tentang penyebab terjadinya seks bebas, dampak yang ditimbulkan terhadap diri sendiri, keluarga dan masyarakat, dan cara pencegahan seks bebas secara individu.</li> </ul> <p><b>Menanya</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mengajukan pertanyaan permasalahan yang dijelaskan guru berkaitan dengan seks bebas.</li> </ul> <p><b>Eksplorasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mencari informasi dari berbagai media tentang penyebab terjadinya seks bebas, dampak yang ditimbulkannya.</li> <li>Mengidentifikasi perilaku-perilaku seks bebas pada usia sekolah secara individu.</li> <li>Mendiskusikan penyebab terjadinya seks bebas, dampak yang ditimbulkan terhadap diri sendiri, keluarga dan masyarakat, dan cara pencegahan seks bebas dengan menunjukkan perilaku hidup sehat, kerjasama, toleransi, disiplin, dan tanggung jawab selama melakukan aktivitas</li> </ul> <p><b>Mengasosiasasi</b></p>	<p>Observas: Untuk mengukur keterampilan menyajikan dan perilaku selama aktifitas</p> <p>Portofolio: Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep</p> <p>Tes: Dampak seks bebas</p>	1 X 3 JP	<ul style="list-style-type: none"> <li>Laptop</li> <li>LCD</li> <li>Alat praga</li> <li>Poster</li> <li>Sumber: Buku Penjasorkes SMA Kelas XI, Tim Puskurbuk Kemdikbud, Jakarta: Puskurbuk Kemdikbud.</li> <li>Internet</li> </ul>

KOMPETENSI DASAR	MATERI	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	ALAT/SUMBER
		<ul style="list-style-type: none"> <li>Banyaknya media yang dapat merangsang terjadinya perbuatan yang menyimpang sehingga banyak yang ingin mencoba yang akhirnya ketagihan.</li> </ul> <p><b>Mengkomunikasikan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mempresentasikan hasil kerja kelompok di depan kelas berkaitan dengan seks bebas secara berkelompok dengan menunjukkan perilaku disiplin, kerjasama, toleransi, dan tanggungjawab selama melakukan aktivitas.</li> </ul>			

**SILABUS : SMA/MA/SMK/MAK**

**Mata Pelajaran** : Penjasorkes  
**Kelas** : XI  
**Kompetensi Inti** :

- Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya
- Menghayati dan mengamalkan perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (gotong royong, kerjasama, toleran, damai), santun, responsif dan pro-aktif dan menunjukkan sikap sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia.
- Memahami, menerapkan, dan menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, prosedural, dan metakognitif berdasarkan rasa ingintahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah.
- Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, bertindak secara efektif dan kreatif, serta mampu menggunakan metoda sesuai kaidah keilmuan

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
1.1 Menghargai tubuh dengan seluruh					

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
<p>perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugrah Tuhan yang tidak ternilai.</p> <p>1.2 Tumbuhnya kesadaran bahwa tubuh harus dipelihara dan dibina, sebagai wujud syukur kepada sang Pencipta</p>	Budaya Hidup Sehat				
<p>2.2 Bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar.</p> <p>2.4. Menunjukkan kemauan bekerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas.</p> <p>2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam penggunaan peralatan dan kesempatan.</p> <p>2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas.</p> <p>2.8 Memiliki perilaku hidup sehat</p>					
<p>3.11 Memahami bahaya, penularan, dan cara mencegah HIV dan AIDS</p> <p>4.11 Menyajikan informasi berkaitan dengan bahaya, penularan, dan cara mencegah HIV dan AIDS</p>					
		<p><b>Mengamati</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Memperhatikan penjelasan guru tentang tentang sejarah, hakekat, penyebab, tanda-tanda, dan gejala-gejala HIV dan AIDS secara individu.</li> <li>Memperhatikan Mencari berbagai informasi tentang sejarah, hakekat, penyebab, tanda-tanda, dan gejala-gejala HIV dan AIDS secara individu.</li> </ul> <p><b>Menanya</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mengajukan pertanyaan dan mendiskusikan tentang HIV</li> </ul>	<p>Observas: Untuk mengukur keterampilan menyajikan dan perilaku selama aktifitas</p> <p>Portofolio: Tulisan atau hasil kerja berupa kajian</p>	1 X 3 JP	<ul style="list-style-type: none"> <li>Laptop</li> <li>LCD</li> <li>Alat praga</li> <li>Poster</li> <li>Sumber: Buku Penjasorkes SMA Kelas XI, Tim Puskurbuk Kemdikbud, Jakarta: Puskurbuk</li> </ul>

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>dan AIDS</p> <p><b>Eksplorasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Peserta didik memaparkan hal yang berkaitan dengan penyebab, cara penularan, bahaya, cara pencegahan, dan penanggulangan HIV dan AIDS secara berkelompok dengan menunjukkan perilaku hidup sehat, kerjasama, toleransi, disiplin, dan tanggung jawab selama melakukan aktivitas.</li> </ul> <p><b>Mengasosiasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Membuat laporan hasil diskusi dan power point tentang penyebab, cara penularan, bahaya, cara pencegahan, dan penanggulangan HIV dan AIDS secara berkelompok dengan menunjukkan perilaku disiplin, kerjasama, toleransi, dan tanggungjawab selama melakukan aktivitas.</li> </ul> <p><b>Mengkomunikasikan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mempresentasikan hasil kerja kelompok di depan kelas secara berkelompok dengan menunjukkan perilaku disiplin, kerjasama, kedisiplinan, toleransi, dan tanggungjawab selama melakukan aktivitas.</li> </ul>	<p>konsep</p> <p>Tes: bahaya, penularan, dan cara mencegah HIV dan AIDS</p>		<p>Kemdikbud.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Internet</li> </ul>



## SILABUS : SMA/MA/SMK/MAK

**Mata Pelajaran** : Penjasorkes  
**Kelas** : XI  
**Kompetensi Inti** :

1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya
2. Menghayati dan mengamalkan perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (gotong royong, kerjasama, toleran, damai), santun, responsif dan pro-aktif dan menunjukkan sikap sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia.
3. Memahami, menerapkan, dan menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, prosedural, dan metakognitif berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah.
4. Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, bertindak secara efektif dan kreatif, serta mampu menggunakan metoda sesuai kaidah keilmuan

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
1.1 Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugrah Tuhan yang tidak ternilai. 1.2 Tumbuhnya kesadaran bahwa tubuh harus dipelihara dan dibina, sebagai wujud syukur kepada sang Pencipta					
2.2 Bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar.					

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
2.4. Menunjukkan kemauan bekerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas. 2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam penggunaan peralatan dan kesempatan. 2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas. 2.8 Memiliki perilaku hidup sehat					
3.12 Menganalisis perencanaan program kesehatan pribadi 4.12 Merancang program perencanaan kesehatan pribadi untuk 1 semester	Budaya Hidup Sehat	<p><b>Mengamati</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Memperhatikan penjelasan tentang jenis-jenis anggota tubuh untuk dipelihara dalam menjaga kesehatan pribadi dan macam-macam penyakit yang timbul oleh tidak terpeliharanya kesehatan pribadi secara individu.</li> </ul> <p><b>Menanya</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Peserta didik secara bergantian mengajukan pertanyaan tentang jenis-jenis anggota tubuh dan macam-macam penyakit yang dapat ditimbulkan karena tidak terpeliharanya kesehatan pribadi.</li> </ul> <p><b>Eksplorasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mencari berbagai informasi tentang jenis-jenis anggota tubuh dan cara memeliharanya.</li> <li>Mencari berbagai informasi tentang cara penanggulangan penyakit yang diakibatkan oleh tidak terpeliharanya kesehatan pribadi secara individu.</li> <li>Mendiskusikan tentang langkah-langkah perencanaan program kesehatan pribadi secara berkelompok.</li> <li>Mendiskusikan tentang cara penyusunan jadwal kegiatan</li> </ul>	<p>Observasi: Untuk mengukur keterampilan menyajikan dan perilaku selama aktifitas</p> <p>Portofolio: Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep</p> <p>Tes: Kesehatan pribadi</p>	1 X 3 JP	<ul style="list-style-type: none"> <li>Laptop</li> <li>LCD</li> <li>Alat praga</li> <li>Poster</li> <li>Sumber: Buku Penjasorkes SMA Kelas XI, Tim Puskurbuk Kemdikbud, Jakarta: Puskurbuk Kemdikbud.</li> <li>Internet</li> </ul>

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>sehari-hari dalam menuju hidup sehat dan berkualitas secara berkelompok.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mendiskusikan tentang perencanaan program kesehatan pribadi dalam rangka menuju hidup sehat dan berkualitas secara berkelompok dengan menunjukkan perilaku hidup sehat, kerjasama, toleransi, disiplin, dan tanggung jawab selama melakukan aktivitas.</li> </ul> <p><b>Mengasosiasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Memebuat perencanaan untuk dapat hidup sehat dan berkualitas mudah, akan tetapi sulit dalam pelaksanaannya.</li> </ul> <p><b>Mengkomunikasikan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mempresentasikan hasil kerja kelompok di depan kelas secara berkelompok berkaitan dengan program hidup sehat dan menunjukkan perilaku disiplin, kerjasama, toleransi, dan tanggungjawab selama melakukan aktivitas.</li> </ul>			



LAMPIRAN 11  
KI-KD Kurikulum 2013

**KOMPETENSI INTI DAN KOMPETENSI DASAR  
PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA DAN KESEHATAN  
SEKOLAH MENENGAH ATAS (SMA)/MADRASAH ALIYAH  
(MA)**

**KELAS: X**

**KOMPETENSI INTI**

1. Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya

2. Mengembangkan perilaku (jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli, santun, ramah lingkungan, gotong royong, kerjasama, cinta damai, responsif dan proaktif) dan menunjukan sikap sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan bangsa dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia

**KOMPETENSI DASAR**

1.1 Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugrah Tuhan yang tidak ternilai

1.2 Tumbuhnya kesadaran bahwa tubuh harus dipelihara dan dibina, sebagai wujud syukur kepada sang Pencipta

2.1 Berperilaku sportif dalam bermain

2.2 Bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri dan orang lain, lingkungan sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran

2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik

2.4 Menunjukkan kemauan bekerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik dalam bentuk permainan

2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman lain dalam penggunaan peralatan dan kesempatan

2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik

2.7 Belajar menerima kekalahan dan kemenangan dalam permainan

2.8 Memiliki perilaku hidup sehat

3. Memahami dan menerapkan pengetahuan faktual, konseptual, prosedural dalam ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait fenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah

3.1 Menganalisis dan memilih makanan dan minuman yang sehat

3.2 Memahami dan menganalisis jenis-jenis dan penggolongan NARKOBA

3.3 Mengenal struktur, fungsi, kelainan, penyakit dan cara pencegahannya pada alat reproduksi pria dan wanita

3.4 Menganalisis perilaku hidup sehat dan pemanfaatan waktu luang untuk kesehatan

3.5 Menganalisis variasi dan kombinasi keterampilan salah satu permainan bola besar untuk peningkatan keterampilan

3.6 Menganalisis variasi dan kombinasi salah satu keterampilan permainan bola kecil untuk peningkatan keterampilan

3.7 Menganalisis variasi dan kombinasi keterampilan nomor-nomor atletik (jalan dan lari) untuk peningkatan keterampilan

3.8 Menganalisis variasi dan kombinasi keterampilan olahraga beladiri untuk penampilan yang lebih baik

3.9 Menganalisis dua jenis gerak dasar senam ketangkasan (dengan alat) untuk menghasilkan keterampilan yang lebih baik

3.10 Menganalisis variasi dan kombinasi rangkaian aktivitas gerak berirama untuk menghasilkan keterampilan yang lebih baik

3.11 Menganalisis tes dan derajat kualitas 6 (enam) komponen kebugaran jasmani terkait dengan keterampilan berdasarkan instrumen yang dipakai

3.12 Menganalisis gerak dasar salah satu gaya renang untuk menghasilkan keterampilan yang lebih baik dan menganalisis tindakan penyelamatan di air

4. Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, dan mampu menggunakan metoda sesuai kaidah keilmuan

4.1 mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan dalam memainkan salah satu permainan bola besar dengan koordinasi gerak yang baik

4.2 mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan dalam memainkan salah satu permainan bola kecil dengan koordinasi gerak yang baik

4.3 Menyajikan peragaan peningkatan variasi dan kombinasi keterampilan dalam melakukan nomor-nomor atletik (jalan dan lari) dengan alat, dan lapangan yang disederhanakan

4.4 Menyajikan peragaan peningkatan variasi dan kombinasi keterampilan dalam peragaan olahraga beladiri dengan kelancaran dan koordinasi gerak yang baik

4.5 Menyajikan peragaan dua jenis gerak dasar senam ketangkasan (dengan alat) secara koordinatif

4.6 Menyajikan peragaan peningkatan variasi dan kombinasi rangkaian aktivitas gerak berirama secara koordinatif dan intensitas yang meningkat

4.7 Memperagakan latihan 6 (enam) komponen kebugaran jasmani menggunakan alat sederhana terkait dengan keterampilan berdasarkan instrumen yang dipakai

4.8 mempraktikkan keterampilan salah satu dari empat gaya renang dengan koordinasi yang baik dan dengan jarak tertentu mempraktikkan teknik penyelamatan kecelakaan di air dengan menggunakan peralatan yang ada (tali, pelampung, galah, skoci dan lain sebagainya)

**KELAS: XI**

**KOMPETENSI INTI**

1. Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya

2. Mengembangkan perilaku (jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli, santun, ramah lingkungan, gotong royong, kerjasama, cinta damai, responsif dan proaktif) dan menunjukkan sikap sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan bangsa dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia

3. Memahami, menerapkan, dan menjelaskan pengetahuan faktual, konseptual, prosedural, dan metakognitif dalam ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan

**KOMPETENSI DASAR**

1.1 Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugrah Tuhan yang tidak ternilai

1.2 Tumbuhnya kesadaran bahwa tubuh harus dipelihara dan dibina, sebagai wujud syukur kepada sang Pencipta

2.1 Berperilaku sportif dalam bermain

2.2 Bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri dan orang lain, lingkungan sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran

2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik

2.4 Menunjukkan kemauan bekerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik dalam bentuk permainan

2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman lain dalam penggunaan peralatan dan kesempatan

2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik

2.7 Belajar menerima kekalahan dan kemenangan dalam permainan

2.8 Memiliki perilaku hidup sehat

3.1 Menganalisis dampak yang diakibatkan oleh kebiasaan merokok dan konsumsi alkohol terkait dengan aktivitas fisik

3.2 Memahami dampak yang diakibatkan oleh seks bebas terhadap dirinya, keluarga dan masyarakat luas berdasarkan moral



minatnya untuk memecahkan masalah

serta bertanggung-jawab dalam menerapkan etika yang berlaku

3.3 Memahami bahaya, penularan, dan cara mencegah HIV dan AIDS

3.4 Menganalisis perencanaan program kesehatan pribadi

3.5 Mengkategorikan dan menyusun pola gerak keterampilan beserta peraturannya salah satu permainan bola besar

3.6 Mengkategorikan dan menyusun pola gerak keterampilan beserta peraturannya salah satu permainan bola kecil

3.7 Mengkategorikan dan menyusun pola gerak keterampilan nomor-nomor atletik (lompat jauh dan lompat tinggi)

3.8 Mengkategorikan dan menyusun pola gerak keterampilan olahraga beladiri

3.9 Mengkategorikan dan menyusun pola gerak keterampilan senam ketangkasan (dengan alat)

.10 Mengkategorikan dan menyusun pola gerak keterampilan rangkaian gerak berirama

3.11 Mengkategorikan dan menyusun komponen kebugaran untuk kesehatan dan keterampilan

3.12 Mengkategorikan dan menyusun pola gerak keterampilan dasar dari empat gaya renang untuk tujuan penyelamatan serta tindakan pertolongan kecelakaan di air

4. Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, bertindak secara efektif dan kreatif, serta mampu menggunakan metoda sesuai kaidah keilmuan

4.1 Mengukur keterampilan empat permainan bola besar, menyusun rencana perbaikan keterampilan, dan mempraktikkannya dalam permainan yang sesungguhnya

4.2 Mengukur keterampilan empat olahraga nomor-nomor atletik (lompat jauh dan lompat tinggi), menyusun rencana perbaikan keterampilan, dan

mempraktikkannya dalam permainan yang sesungguhnya

4.3 Mempraktikkan strategi dalam pertarungan bayangan (*shadow fighting*) olahraga beladiri dengan kelancaran dan koordinasi gerak yang baik

4.4 Mengukur keterampilan dua jenis gerak dasar senam ketangkasan (dengan dua alat), menyusun rencana perbaikan keterampilan, dan mempraktikkannya dalam permainan yang sesungguhnya

4.5 Mengukur keterampilan rangkaian gerak (koreografi) aktivitas gerak berirama), menyusun rencana perbaikan keterampilan, dan mempraktikkannya dalam permainan yang sesungguhnya

4.6 Mengukur derajat kualitas komponen kebugaran jasmani terkait kesehatan dan keterampilan menggunakan instrumen yang dipilih

4.7 Menyajikan peragaan dasar-dasar renang untuk penyelamatan kegawat daruratan di air dan mensimulasikan keterampilan dasar dalam upaya memberikan pertolongan pada saat kejadian di air termasuk sistim Resusitasi Jantung dan Paru (RJP)

**KELAS: XII**  
**KOMPETENSI INTI**

1. Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya

2. Mengembangkan perilaku (jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli, santun, ramah lingkungan, gotong royong, kerjasama, cinta damai, responsif dan proaktif), menunjukkan sikap sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan bangsa, serta memosisikan diri sebagai agen transformasi masyarakat dalam membangun peradaban bangsa dan dunia

3. Memahami, menerapkan, dan menjelaskan pengetahuan faktual, konseptual, prosedural, dan metakognitif dalam ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah

**KOMPETENSI DASAR**

1.1 Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugrah Tuhan yang tidak ternilai

1.2 Tumbuhnya kesadaran bahwa tubuh harus dipelihara dan dibina, sebagai wujud syukur kepada sang Pencipta

2.1 Berperilaku sportif dalam bermain

2.2 Bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri dan orang lain, lingkungan sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran

2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik

2.4 Menunjukkan kemauan bekerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik dalam bentuk permainan

2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman lain dalam penggunaan peralatan dan kesempatan

2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik

2.7 Belajar menerima kekalahan dan kemenangan dalam permainan

2.8 Memiliki perilaku hidup sehat

3.1 Memahami berbagai peraturan perundangan serta konsekuensi hukum bagi para pengguna dan pengedar NARKOBA

3.2 Menunjukkan pemahaman terhadap beberapa faktor (seperti sikap, gender, dan kepercayaan tentang peranan gender dan seksualitas) yang dapat mencegah perilaku terkait yang menjurus kepada STDS, AIDS dan kehamilan)

3.3 Menganalisis dampak dan penanggulangan yang diakibatkan oleh Penyakit Menular Seksual (PMS)

terhadap diri sendiri, keluarga dan masyarakat

3.4 Mengevaluasi efektivitas strategi permainan (menyerang dan bertahan) salah satu permainan bola besar yang disusun sesuai peraturan permainan

3.5 Mengevaluasi efektivitas strategi permainan (menyerang dan bertahan) salah satu permainan bola kecil yang disusun sesuai peraturan permainan

3.6 Mengevaluasi efektivitas strategi dalam simulasi perlombaan nomor-nomor atletik yang disusun sesuai peraturan

3.7 Mengevaluasi efektivitas strategi permainan (menyerang dan bertahan) olahraga beladiri yang disusun sesuai peraturan permainan

3.8 Menerapkan prinsip-prinsip merangkai gerakan senam lantai dan mengevaluasi kualitas gerakan (*execution*) senam ketangkasan (menggunakan alat) yang dirangkai

3.9 Menerapkan pengetahuan tentang koreografi aktivitas gerak berirama, serta mengevaluasi kualitas gerakan (*execution*), dan nilai estetika seluruh rangkaian

3.10 Menerapkan prinsip-prinsip pengembangan program peningkatan kualitas kebugaran jasmani, dan mengevaluasi kualitas kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan keterampilan

3.11 Menganalisis gerakan keterampilan 3 gaya renang dan menganalisis pengetahuan tentang renang penyelamatan dan pertolongan kegawatdaruratan di air, serta tindakan lanjutan di darat

4. Mengolah, menalar, menyaji, dan mencipta dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri serta bertindak secara efektif dan kreatif, dan mampu menggunakan metoda sesuai kaidah keilmuan

4.1 Menyusun rencana, memperagakan, dan menganalisis strategi permainan (menyerang dan bertahan) salah satu permainan bola besar dengan waktu, jumlah pemain, terstandar

4.2 Menyusun rencana, memperagakan, dan menganalisis

strategi permainan (menyerang dan bertahan) salah satu permainan bola kecil dengan waktu, jumlah pemain terstandar

4.3 Menyusun rencana, memperagakan, dan menganalisis strategi dalam simulasi perlombaan nomor-nomor atletik (jalan cepat, lari, lompat, dan lempar) dengan alat, terstandar

4.4 Menyusun rencana, memperagakan, dan menganalisis strategi permainan (menyerang dan bertahan) dalam simulasi pertarungan olahraga bela diri

4.5 Menyusun rencana, memperagakan, dan menganalisis dua rangkaian senam ketangkasan dengan menggunakan alat (masing-masing tiga hingga lima gerak dasar) secara koordinatif

4.6 Menyusun rencana, memperagakan, dan menganalisis lima rangkaian aktivitas gerak berirama (masing-masing tiga hingga lima gerak) secara koordinatif dan berbagai intensitas

4.7 Menyusun program peningkatan serta mengevaluasi derajat kebugaran jasmani terkait kesehatan dan keterampilan secara pribadi berdasarkan instrumen yang dipakai

4.8 Memperagakan dan mempraktikkan keterampilan 3 gaya renang dan memperagakan renang penyelamatan dan pertolongan kegawat daruratan di air, serta tindakan lanjutan di darat



LAMPIRAN 12

Rencana Pelaksanaan Pembelajaran  
(RPP)

# **Rencana Pelaksanaan Pembelajaran**



Faisal Adam Rahman

(11601244120)

Progam Studi

PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

Universitas Negeri Yogyakarta

2014

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN**  
**(RPP)**

<b>Satuan Pendidikan</b>	: SMA/SMK/MA
<b>Nama Sekolah</b>	: SMA N 4 Yogyakarta
<b>Mata Pelajaran</b>	: Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
<b>Kelas/Semester</b>	: XI / 1 (Ganjil )
<b>Materi Pokok/Topik</b>	: Permainan Sepakbola
<b>Pertemuan ke-</b>	: Satu
<b>Alokasi Waktu</b>	: 3 x 45 menit

**A. Kompetensi Inti :**

1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianut.
2. Mengembangkan perilaku (jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli, santun, ramah lingkungan, gotong royong, kerjasama, cinta damai, responsif dan proaktif) dan menunjukkan sikap sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan bangsa dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan.
3. Memahami dan menerapkan pengetahuan faktual, konseptual, prosedural dalam ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait fenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah.
4. Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, dan mampu menggunakan metoda sesuai kaidah keilmuan.



## **B. Kompetensi Dasar :**

- 1.1 Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugrah Tuhan yang tidak ternilai.
- 2.1 Berperilaku sportif dalam bermain
- 2.2 Bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri dan orang lain, lingkungan sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran.
- 2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.
- 2.4 Menunjukkan kemauan bekerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik dalam bentuk permainan.
- 2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.
- 2.7 Belajar menerima kekalahan dan kemenangan dari suatu permainan.
- 3.5 Mengkategorikan dan menyusun pola gerak keterampilan beserta peraturannya salah satu permainan bola besar.
- 4.1 mempraktikkan perbaikan keterampilan salah satu permainan bola besar sesuai hasil analisis dan kategorisasi.

## **C. Indikator Pencapaian Kompetensi :**

1. Melakukan doa sebelum memulai dan sesudah pembelajaran.
2. Menunjukkan perilaku sportif dalam bermain
3. Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dengan menggunakan sarana dan prasarana pembelajaran sesuai fungsinya dan tidak merusaknya.
4. Menghargai perbedaan karakteristik individu dengan tidak saling mengejek ketika pembelajaran.
5. Menunjukkan sikap bekerjasama dalam permainan.
6. Disiplin selama mengikuti pembelajaran.
7. Menunjukkan sikap menerima kekalahan dan kemenangan dari suatu permainan.
8. Menjelaskan beberapa teknik dasar sepakbola dan peraturan permainan sepakbola yang telah dimodifikasi.

9. Mempraktikkan beberapa teknik dasar sepakbola dan permainan sepakbola yang telah dimodifikasi.

#### **D. Tujuan Pembelajaran :**

1. Peserta didik dapat melafalkan doa menurut agama dan kepercayaan masing-masing dengan khusyu sebagai wujud rasa syukur atas karunia Tuhan sebelum dan sesudah pembelajaran.
2. Peserta didik dapat menunjukkan perilaku sportif dalam bermain dengan mentaati peraturan dan tidak melakukan kecurangan.
3. Peserta didik dapat menunjukkan perilaku bertanggung jawab dengan menggunakan sarana dan prasarana pembelajaran sesuai fungsinya dan tidak merusaknya.
4. Peserta didik dapat menghargai perbedaan karakteristik individu dengan tidak saling mengejek dan mentertawakan teman ketika pembelajaran ketika ada temannya yang melakukan kesalahan.
5. Peserta didik dapat menunjukkan sikap bekerjasama memberi bola kepada temannya dan tidak egois ketika dalam permainan.
6. Peserta didik dapat menunjukkan sikap disiplin selama mengikuti pembelajaran dengan hadir tepat waktu dan tidak meninggalkan pembelajaran sebelum waktu pembelajaran selesai.
7. Peserta didik dapat menunjukkan sikap menerima kekalahan dengan memberi apresiasi atau jabat tangan kepada tim yang menang dan menunjukkan sikap menerima kemenangan dari suatu permainan dengan tidak mengejek atau menghina tim yang kalah.
8. Peserta didik dapat menjelaskan teknik dasar mengumpan (*Passing*) dalam permainan sepakbola menggunakan kaki bagian dalam, punggung kaki, kaki bagian luar dengan perkenaan yang tepat dan arah bola yang sesuai sasaran, mengontrol (*control*) bola dengan kaki bagian dalam, bagian luar dan telapak kaki dengan perkenaan bola yang tepat, menggiring bola (*Dribbling*) tanpa bola yaitu membawa bola dengan menggunakan kedua kaki untuk menguasai bola, menembak bola ke arah gawang (*Shooting*) yaitu menendang bola yang

mengarah ke gawang serta dapat menjelaskan peraturan sepakbola yang telah dimodifikasi.

9. Peserta didik dapat mempraktikkan teknik dasar mengumpan (*Passing*) dalam permainan sepakbola menggunakan kaki bagian dalam, punggung kaki, kaki bagian luar dengan perkenaan yang tepat dan arah bola yang sesuai sasaran, mengontrol (*control*) bola dengan kaki bagian dalam, bagian luar dan telapak kaki dengan perkenaan bola yang tepat, menggiring bola (*Dribbling*) tanpa bola yaitu membawa bola dengan menggunakan kedua kaki untuk menguasai bola, menembak bola ke arah gawang (*Shooting*) yaitu menendang bola yang mengarah ke gawang serta dapat mempraktikkan permainan sepakbola yang telah dimodifikasi.

#### **F. Materi Ajar/ Pembelajaran :**

Mempertahankan penguasaan bola dan mencetak angka dengan menggunakan teknik dasar passing .

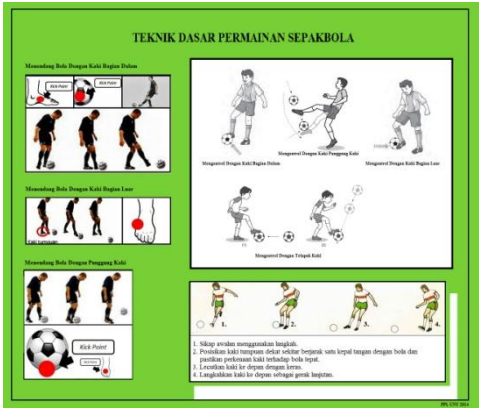
#### **G. Pendekatan/Strategi/Metode Pembelajaran**

1. Pendekatan : Saintifik (*scientific*)
2. Model : Teaching Games for Understanding
3. Metode : Command

#### **H. Media, Alat dan Sumber Belajar**

Media :

- Gambar



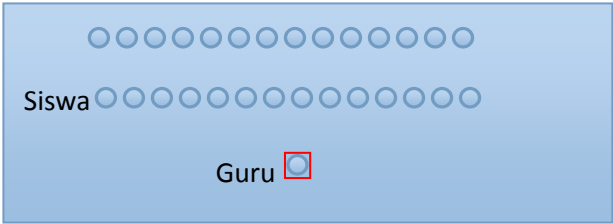
Alat:

- Peluit, bola sepak 4, kun ,kun 14, tali plastik 28 (@ 1 meter).

Sumber Belajar :

- Bukure ferensi Mitchell. A Stephen, Judith L Oslin, Griffin L. Linda.(1997).*Teaching Sport Concepts and Skills A Tactical Game Approach.*

G. Kegiatan Pembelajaran.

Kegiatan	Deskripsi kegiatan	Alokasi Waktu
Pendahuluan	<div>1. Memberi salam, mengondisikan kelas dan pembiasaan, mengajak dan memimpin berdoa, menanyakan kondisi siswa dan mempresensi.</div> <div></div> <div>2. Memberi motivasi pada siswa tentang pembelajaran yang akan berlangsung tentang pembelajaran yang akan diajarkan.</div> <div>3. Melakukan Apersepsi dan pretest</div> <div>Guru memberikan apersepsi kepada siswa yaitu:</div> <div>Sebelumnya siapa yang sudah ikut club/tim sepakbola?</div> <div>Secara umum permainan sepakbola sudah dikenal oleh berbagai masyarakat di dunia. Sepakbola apa itu? Sepakbola merupakan permainan menendang bola dengan aturan yang sudah ditentukan</div>	15 Menit

	<p>dan targetnya adalah gawang.</p> <p>Guru melakukan pretest kepada peserta didik/siswa dengan menyakan kepada siswa satu persatu, sebagian atau seluruh siswa pertanyaan :</p> <p>-Coba sebutkan teknik dasar apa saja yang ada pada permainan sepakbola, sebutkan?</p> <p>-Berapa ukuran lapangan lapangan sepakbola ?</p> <p>4. Menyampaikan kompetensi dasar kepada peserta didik yaitu kompetensi yang harus dicapai adalah mampu menjelaskan dan mempraktikkan teknik dasar mengumpan, mengontrol bola baik dengan kaki bagian dalam, luar maupun punggung kaki, menembak bola ke gawang, serta permainan bolabasket yang telah dimodifikasi.</p> <p>- Menyampaikan tujuan pembelajaran kepada peserta didik yaitu diharapkan setelah pembelajaran ini pserta didik mampu mengetahui, menjelaskan dan mempraktikkan dan menerapkan teknik dasar yang telah dipelajari dalam permainan sepakbola.</p> <p>- Menyampaikan metode/model pembelajaran yaitu metode yang akan digunakan adalah model <i>Teaching Games for Understanding</i> , nantinya peserta didik akan diberi kesempatan berpikir bersama kelompoknya/timnya tentang masalah taktik yang akan dipecahkan dalam permainan sepakbola yang sudah dimodifikasi, kemudian guru memberi tugas untuk peserta didik memecahkan masalah taktiknya.</p> <p>- Menyampaikan penilaian yang akan digunakan adalah penilaian dalam bentuk penilaian pengamatan sikap (afektif) dalam proses pembelajaran dan penilaian pemahaman taktik/permainan (kognitif), teknik (psikomotorik) dalam permainan sepakbola.</p> <p>5. Menyampaikan materi apa yang akan diajarkan hari ini yaitu meliputi:</p> <p>    <u>1.</u> Game 1 yaitu game permainan bolabasket yang telah modifikasi.</p> <p>    <u>2.</u> Game 2 yaitu game permainan sepakbola yang telah di modifikasi namun lebih ada tambahan peraturan.</p> <p>6. Pemanasan</p>	
--	---	--

Keliling lapangan 2 kali  
Menghitung denyut nadi  
Lari keliling lapangan basket 1 kali  
Meregangkan dan melemaskan sendi dan otot lengan  
Merengangkan dan melemaskan otot tungkai  
Meloncat 10 kali



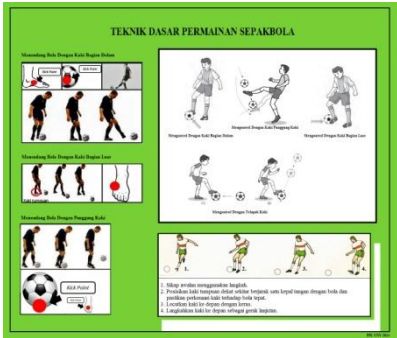
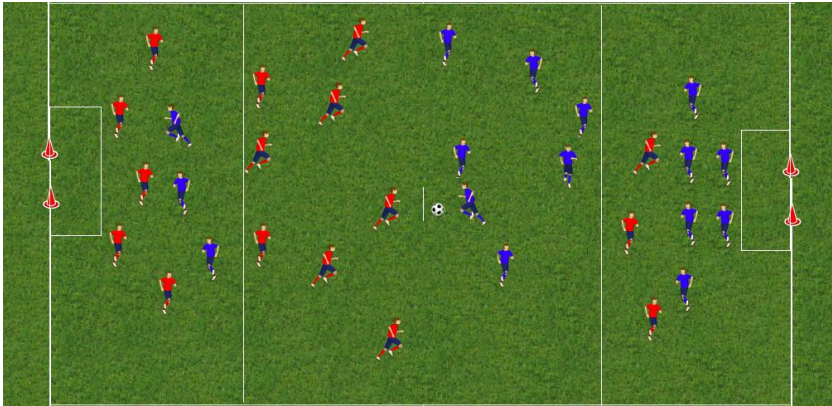
Gambar gerakan pemanasan.

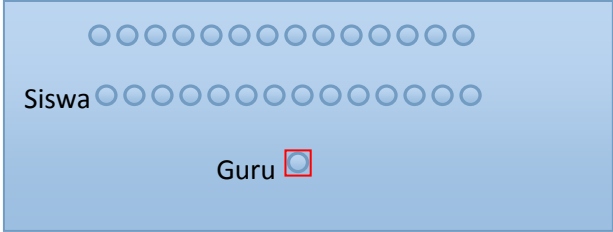
- Pemanasan dengan permainan.



Gambar. Pemanasan permainan

Siswa melakukan permainan ini, dimana jumlah siswa 32 siswa dibagi menjadi 4 kelompok tiap kelompok 8 , 6 siswa mempertahankan bola dengan cara mengoper bola ke temannya

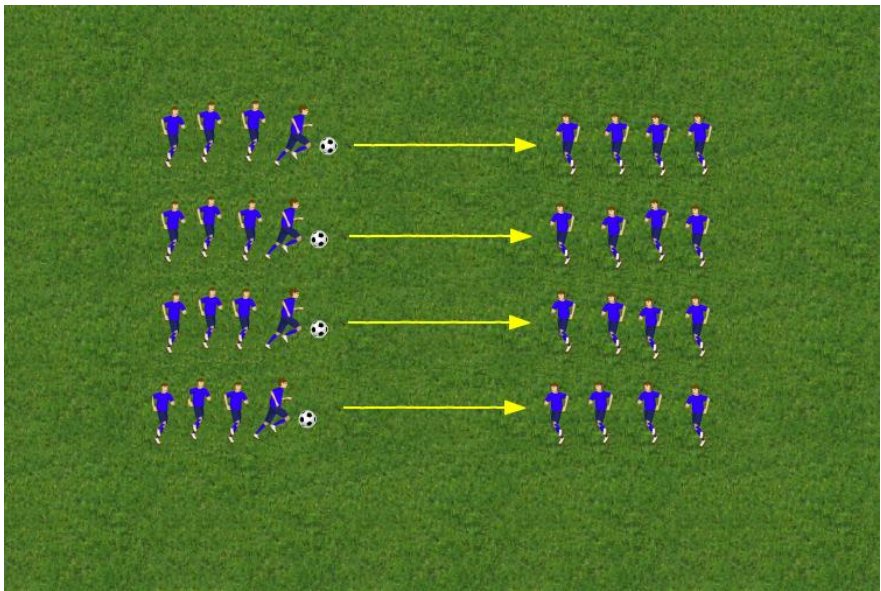
	<p>dengan, dan 2 siswa berusaha merebut bola. Apabila bola dapat direbut maka bergatian peran dengan peserta didik yang dapat merebut bolanya.</p>	
<p>Inti</p>	<div><p><b>Mengamati</b></p><ul style="list-style-type: none"><li>Guru memberikan media pembelajaran berupa gambar teknik-teknik dasar dalam permainan bolabasket yang sudah disiapkan, kemudian peserta didik diminta untuk mengamati dan memperhatikan serta memahami agar nanti mempraktikkan dalam permainan.</li></ul><div></div><p>Gambar. Media Pembelajaran</p><ul style="list-style-type: none"><li>Permainan 1 ( <i>Game form</i>)</li></ul><p>Mempraktikan Permainan 1 dan guru menjelaskan permainan yang dimodifikasi.</p><p>Nama Permainan “Three zones ball”</p><p>Waktu 2 x 10 menit.</p><p>Lapangan dibagi menjadi tiga daerah</p><p>Peserta didik dibagi dua menjadi dua kelompok ( 16 lawan 16 ).</p><p>Ukuran lapangan 50 x 40 meter</p><p>Ukuran target (gawang kecil) 1 x 1meter.</p><div></div><p>Gambar. Permainan</p></div>	<p>105 Menit</p>

	<p>Peraturan :</p> <p>Sebelumnya peserta didik dibariskan, setelah dibentuk dua kelompok setiap kelompok ; pemain perempuan hanya boleh bermain diarea tengah, begitu juga pemain laki-laki, 4 pemain laki-laki bertahan, 3 pemain laki-laki sebagi penyerang berada diarea serang. Ada daerah yang tidak boleh dimasuki semua pemain didepan gawang 3x4 meter. Tim atau pemain berusaha memasukan bola ke target, jika masuk mendapat 1 point. Tim/kelompok yang mendapat point paling banyak di akhir permainan adalah pemenang.</p> <p><b>Menanya</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Siswa di kumpulkan dan istirahat kan namun dalam barisan dan diberi kesempatan untuk bertanya tentang permainan dan teknik gerakan yang telah dilakukan.</li></ul>  <p>Kemungkinan Pertanyaan dan jawaban :</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Apa yang harus dilakukan siswa dalam permainan ini, agar tidak direbut lawan?  Jawab : Segera mengoper bola ke teman setelah menerima bola jangan terlalu lama menguasai bola.</li><li>2. Apa yang harus dilakukan siswa dalam permainan ini, agar dapat menerima operan dari teman dengan tanpa direbut?  Jawab : Mencari ruang atau membuka ruang agar teman leluasa mengoper bola ke penerima.</li><li>3. Bagaimana tim sebuah tim dapat menjaga bola agar tetap dalam penguasaan dan mendapat satu point?</li></ol>	
--	---	--



	<p>Jawab : Bekerja sama, setelah siswa menerima bola kemudian langsung mengoper ke teman dan kemudian mencari ruang kembali.</p> <p>4. Bagaimana passing yang baik agar bola dapat mengarah ke sasaran?</p> <p>Jawab : Passing yang benar agar bola mengarah ke tujuan atau sasaran adalah dengan teknik yang benar ada teknik menendang untuk passing dalam sepak bola teknik passing menggunakan kaki bagian dalam, teknik passing menggunakan kaki bagian luar dan teknik passing dengan punggung kaki. Tentunya dengan teknik yang benar kita akan mempraktikkan .</p> <p><b>Mencoba/mengumpulkan informasi dan Mengasosiasi/menganalisis informasi (<i>Practice</i>)</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Guru mempratikkan (latihan) analisa jawaban dari pertanyaan atau masalah-masalah taktik yang ditanyakan siswa.</li></ul> <div data-bbox="469 1270 912 1614"></div> <p>Gambar. Pemecahan taktik</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Ketika Peserta didik mendapat bola kemudian ada lawan yang menghadang segera mengoper bola ke temannya, kemudian lari berpindah tempat ke tempat yang kosong untuk membuka ruang agar dapat menerima bola kembali.</li><li>• Guru memberikan contoh teknik dasar menendang bola dengan kaki bagian dalam, luar, punggung kaki, dan mengontrol dengan kaki bagian dalam, luar dan telapak kaki kemudian peserta didik mempraktikkan dengan membentuk 4 kelompok saling berhadapan berjarak 4 meter, setelah melakukan passing penerima</li></ul>	
--	--	--

melakukan control bola kemudian passing ke depan dan lari ke kearah bola dan masuk kebarisan paling belakang.

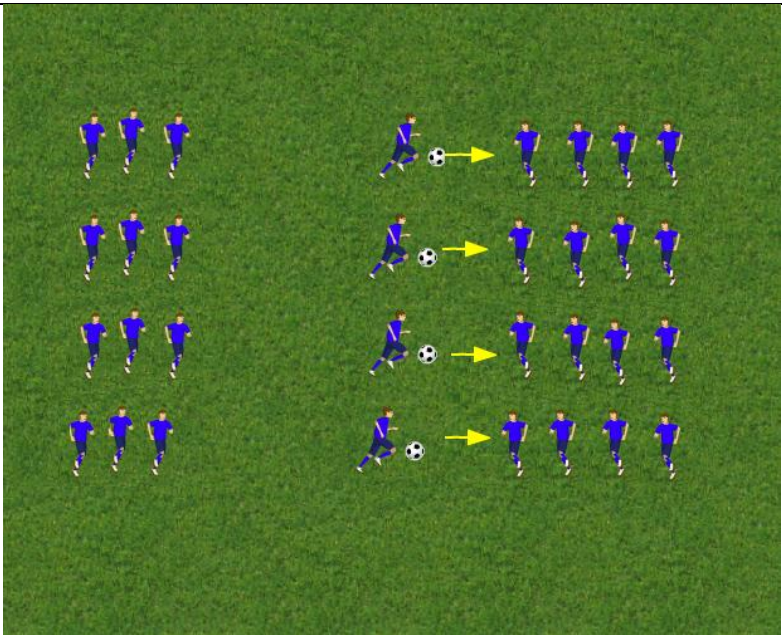


Gambar. Latihan

Latihan menendang dan mengontrol bola.

1. Latihan menendang bola dengan kaki bagian dalam dan mengontrol bola dengan kaki bagian luar masing-masing peserta didik melakukan 8 kali.
2. Latihan menendang bola dengan kaki bagian luar dan mengontrol bola dengan kaki dalam masing-masing peserta didik melakukan 8 kali.
3. Latihan menendang bola dengan punggung kaki dan mengontrol bola dengan telapak kaki masing-masing peserta didik melakukan 8 kali.

Latihan menggiring bola dan menembak ke gawang.





Gambar. Latihan

1. Peserta didik menggiring bola hingga mencapai teman didepannya, bola di berikan kepada teman terdepan , kemudian memposisikan diri di barisan paling belakang, kemudian teman tersebut yang menerima bola bergantian menggiring bola kedepan dan seterusnya.
2. Hampir sama dengan latihan 1 namun jarak 1 meter dari teman bola ditendang kearah teman tersebut.(ibaratkan teman adalah target (gawang kecil).

### Mengkomunikasikan

- Permainan 2 ( *Game full*)  
Mempraktikan Permainan 2 yang mendekati permainan sesungguhnya, aturan seperti pada game 1, namun ada tambahan peraturan dan guru menjelaskan permainan yang dimodifikasi.  
Nama Permainan “Small ball goal”  
Waktu 2 x 10 menit.  
Peserta didik dibagi dua menjadi dua kelompok ( 16 lawan 16 ).  
Ukuran lapangan 50 x 40 meter  
Ukuran target (gawang kecil) 1 x 1meter.  
  
Peserta didik melakukan permainan modifikasi sepakbola yang sudah di modifikasi seperti permainan 1 tetap tanpa penjaga gawang, ada daerah yang tidak boleh dimasuki semua pemain didepan gawang 3x4 meter. ukuran gawang 1x1 meter Pemain

	<p>perempuan hanya diperbolehkan merebut bola dari pemain perempuan dan pemain laki-lakipun sebaliknya, setiap ada peluit dan aba-aba dari guru maka semua pemain diperbolehkan bermain bebas pemain laki-laki boleh merebut bola dari perempuan dan sebaliknya, jika ada aba-aba lagi maka kembali seperti semua dan seterusnya.</p>  <ul style="list-style-type: none"><li>• Tim yang paling banyak memasukan bola ke gawang lawan adalah pemenang.</li><li>• Guru mengamati, membimbing dan menilai kegiatan peserta didik/siswa.</li></ul>	
Penutup	<ul style="list-style-type: none"><li>• Melakukan pendinginan, siswa dibariskan :<ul style="list-style-type: none"><li>-Mengayunkan tangan secara bergantian ke samping bawah</li><li>-Mengayunkan tangan ke atas adan ke bawah</li><li>-Mengayunkan tangan ke depan dan melebar menyamping lurus.</li></ul></li></ul>  <p>www.shutterstock.com · 29295304</p> <p>Dengan member permainan ” Tali cerdas “ dimana peserta didik dibagi menjadi 4 kelompok (masing-masing 8 peserta didik tiap kelompok diberi capten untuk memimpin permainan) capten memegang bagian tengah tali plastic dan dilipat, berjumlah 4 tali, kemudian terlebih dahulu diputar-putar tali tersebut . Karena yang di pegang adalah bagian tengahnya maka tersisa ujung-ujung tali, setiap peserta didik memegang ujung talinya (masing-masing</p>	15 Menit

	<p>tangan memegang ujung tali).kemudian capten melepaskan tali dan peserta didik tidak boleh melepas tangannya dari pegangan tali, kemudian capten memandu agar tali tersebut membentuk lingkaran. Guru member waktu 5 menit. Ini melatih konsentrasi peserta didik untuk transisi ke mata pelajaran berikutnya.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Mengevaluasi proses pembelajaran dan memberikan tugas, yaitu Evaluasi : Bahwa didalam permainan modifikasi sepakbola yang telah dipelajari secara tidak langsung peserta didik diajak untuk berpikir bagaimana untuk memecahkan maslah (taktik) dalam pembelajaran, seperti mencari ruang, kapan harus mengoper dll. Tugas : Peserta didik diberi tugas untuk menjelaskan dan mempraktikkan teknik dasar yang akan telah dipelajari dan ditulis dikumpulkan dipertemuan berikutnya.</li><li>• Melakukan refleksi dengan tanya jawab kepada peserta didik, memberikan umpan balik terhadap proses dan hasil pembelajaran. Guru memberikan kesempatan dan umpan balik untuk peserta didik yang ingin bertanya tentang pembelajaran hari ini.</li><li>• Bersama-sama dengan peserta didik dan/atau sendiri membuat rangkuman/simpulan pelajaran. Kesimpulan pembelajaran hari ini adalah dengan pembelajaran melalui bermain (modifikasi sepakbola) peserta didik akan lebih senang dan secara tidak langsung peserta didik akan berpikir untuk memecahkan problem-problem dalam pembelajran dan secara tidak langsung juga peserta didik belajar tentang teknik dalam permainan sepakbola serta akan mencapai ranah psikomotorik, afektif dan kognitif.</li><li>• Memberikan arahan tindak lanjut pembelajaran, mengajak dan memimpin berdoa untuk mengakhiri pembelajaran.</li></ul>	
--	--	--

I. Penilaian

No.	Pencapaian Indikator	Bobot Nilai	Muncul /Tidak	Nilai
	Aspek Spiritual dan Afektif			
1.	Melafalkan doa menurut agama dan kepercayaan masing-masing dengan dengan tidak bercanda ketika akan memulai pembelajaran.	2		
2.	Melafalkan doa menurut agama dan kepercayaan masing-masing dengan dengan tidak bercanda setelah selesai pembelajaran	2		
3.	Menunjukkan perilaku sportif dalam bermain dengan mentaati peraturan dan jujur, tidak melakukan kecurangan.	2		
4.	Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dengan menggunakan sarana dan prasarana pembelajaran sesuai fungsinya.	1		
5.	Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dengan menggunakan sarana dan prasarana pembelajaran dengan tidak merusaknya.	1		
6.	Menunjukkan sikap menghargai perbedaan karakteristik individu dengan tidak saling mengejek dalam pembelajaran ketika ada temannya yang melakukan kesalahan.	1		
7.	Menunjukkan sikap menghargai perbedaan karakteristik individu dengan tidak mentertawakan teman dalam pembelajaran ketika ada temannya yang melakukan kesalahan.	1		
8.	Menunjukkan sikap bekerjasama memberi bola kepada temannya dan tidak egois ketika dalam permainan.	1		
9.	Menunjukkan sikap disiplin selama mengikuti pembelajaran dengan hadir tepat waktu.	1		
10.	Menunjukkan sikap disiplin selama mengikuti pembelajaran dengan tidak menghiraukan arahan dari guru.	1		
11.	Menunjukkan sikap disiplin selama mengikuti	2		

	pembelajaran dengan tidak meninggalkan pembelajaran sebelum waktu pembelajaran selesai.			
12.	Menunjukkan sikap menerima kekalahan dengan memberi apresiasi atau jabat tangan kepada tim yang menang dan menunjukkan sikap menerima kemenangan dari suatu permainan dengan tidak mengejek atau menghina tim yang kalah	1		
	Total	16		
	<b>Aspek Kognitif</b>			
1.	Dapat menjelaskan definisi permainan sepakbola.	2		
2.	Dapat menyebutkan 4 macam teknik dasar yang telah dipelajari.	1		
3.	Dapat menyebutkan 3 macam teknik dasar menendang bola dalam sepakbola.	2		
4.	Dapat menjelaskan peraturan sepakbola modifikasi yang telah dipraktikkan	3		
5.	Dapat menjelaskan teknik dasar passing dengan kaki bagian dalam dengan perkenaan kaki bagian dalam.	2		
6.	Dapat menjelaskan teknik dasar passing dengan punggung kaki dengan bola yang ditendang perkenaannya adalah punggung kaki.	2		
7.	Dapat menjelaskan teknik dasar passing dengan kaki bagian luar dengan bola yang ditendang perkenaannya adalah kaki bagian luar	2		
8.	Menjelaskan teknik menggiring bola teknik yang digunakan untuk membawa bola menggunakan dua kaki untuk menguasai bola.	2		
9.	Menyebutkan macam-macam teknik menghentikan bola yang telah dipelajari.	2		
	Total	18		
	<b>Aspek Psikomotorik</b>			
1.	Mampu mempraktikkan permainan sepakbola yang telah dimodifikasi	2		
2.	Mampu mempraktikkan teknik dasar passing dengan kaki bagian dalam ke arah yang dituju.	2		
3.	Mampu mempraktikkan teknik dasar passing dengan kaki bagian luar ke arah yang dituju.	2		
4	Mampu mempraktikkan teknik dasar passing dengan punggung kaki ke arah yang dituju.	2		
5.	Mampu mempraktikkan teknik dasar mengontrol dengan kaki bagian dalam, bola tanpa bola menjauh dari tubuh.	2		



6.	Mampu mempraktikkan teknik dasar mengontrol bola dengan kaki bagian luar, tanpa bola menjauh dari tubuh.	1		
7.	Mampu mempraktikkan teknik dasar mengontrol bola dengan telapak kaki, tanpa bola menjauh dari tubuh.	1		
8.	Mampu mencetak angka atau menendang bola mengarah ke gawang	2		
	Total	14		

**Rumus penilaian :**

Sikap spiritual dan afektif = jumlah nilai/16 x 100

Sikap Kognitif = jumlah nilai/18 x 100

Sikap Psikomotor = jumlah nilai/14 x 100

NILAI AKHIR = Aspek spiritual dan afektif + Aspek Kognitif + Aspek Psikomotor

Yogyakarta, 12 Agustus 2014

Guru Pembimbing,

Mahasiswa,



Edy Suyadi, S. Pd  
NIP. 19711224 200604 1 010

Faisal Adam Rahman  
NIM: 11601244120

Mengetahui,

Kepala Sekolah  
SMA N 4 Yogyakarta



Dra. Hj. Bambang Rahmawati Ningsih  
NIP. 19601028 198602 2 002



# Rencana Pelaksanaan Pembelajaran



Faisal Adam Rahman

(11601244120)

Progam Studi

PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

Universitas Negeri Yogyakarta

2014

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN**  
**(RPP)**

<b>Satuan Pendidikan</b>	: SMA/SMK/MA
<b>Nama Sekolah</b>	: SMA N 4 Yogyakarta
<b>Mata Pelajaran</b>	: Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
<b>Kelas/Semester</b>	: XI / 1 (Ganjil )
<b>Materi Pokok/Topik</b>	: Permainan Bolabasket
<b>Pertemuan ke-</b>	: Satu
<b>Alokasi Waktu</b>	: 3 x 45 menit

**A. Kompetensi Inti :**

1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianut.
2. Mengembangkan perilaku (jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli, santun, ramah lingkungan, gotong royong, kerjasama, cinta damai, responsif dan proaktif) dan menunjukkan sikap sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan bangsa dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan.
3. Memahami dan menerapkan pengetahuan faktual, konseptual, prosedural dalam ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait fenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah.
4. Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, dan mampu menggunakan metoda sesuai kaidah keilmuan.

**B. Kompetensi Dasar :**

- 1.2 Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugrah Tuhan yang tidak ternilai.
- 2.1 Berperilaku sportif dalam bermain
- 2.2 Bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri dan orang lain, lingkungan sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran.
- 2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.
- 2.4 Menunjukkan kemauan bekerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik dalam bentuk permainan.
- 2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.
- 2.7 Belajar menerima kekalahan dan kemenangan dari suatu permainan.
- 3.5 Menganalisis variasi dan kombinasi keterampilan keterampilan salah satu permainan bola besar untuk peningkatan keterampilan.
- 4.1 mempraktikkan variasi dan kombinasi teknik dasar berbagai bentuk permainan bola besar dengan koordinasi yang baik.

**C. Indikator Pencapaian Kompetensi :**

- 10. Melakukan doa sebelum memulai dan sesudah pembelajaran.
- 11. Menunjukkan perilaku sportif dalam bermain
- 12. Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dengan menggunakan sarana dan prasarana pembelajaran sesuai fungsinya dan tidak merusaknya.
- 13. Menghargai perbedaan karakteristik individu dengan tidak saling mengejek ketika pembelajaran.
- 14. Menunjukkan sikap bekerjasama dalam permainan.
- 15. Disiplin selama mengikuti pembelajaran.
- 16. Menunjukkan sikap menerima kekalahan dan kemenangan dari suatu permainan.

17. Menjelaskan beberapa teknik dasar sepakbola dan peraturan permainan sepakbola yang telah dimodifikasi.
18. Mempraktikkan beberapa teknik dasar sepakbola dan permainan sepakbola yang telah dimodifikasi.

#### **D. Tujuan Pembelajaran :**

10. Peserta didik dapat melafalkan doa menurut agama dan kepercayaan masing-masing dengan khusyu sebagai wujud rasa syukur atas karunia Tuhan sebelum dan sesudah pembelajaran.
11. Peserta didik dapat menunjukkan perilaku sportif dalam bermain dengan mentaati peraturan dan tidak melakukan kecurangan.
12. Peserta didik dapat menunjukkan perilaku bertanggung jawab dengan menggunakan sarana dan prasarana pembelajaran sesuai fungsinya dan tidak merusaknya.
13. Peserta didik dapat menghargai perbedaan karakteristik individu dengan tidak saling mengejek dan mentertawakan teman ketika pembelajaran ketika ada temannya yang melakukan kesalahan.
14. Peserta didik dapat menunjukkan sikap bekerjasama memberi bola kepada temannya dan tidak egois ketika dalam permainan.
15. Peserta didik dapat menunjukkan sikap disiplin selama mengikuti pembelajaran dengan hadir tepat waktu dan tidak meninggalkan pembelajaran sebelum waktu pembelajaran selesai.
16. Peserta didik dapat menunjukkan sikap menerima kekalahan dengan memberi apresiasi atau jabat tangan kepada tim yang menang dan menunjukkan sikap menerima kemenangan dari suatu permainan dengan tidak mengejek atau menghina tim yang kalah.
17. Peserta didik dapat menjelaskan beberapa teknik dasar dalam permainan bolabasket yaitu *chest pass* dengan posisi bola dipegang dengan kedua tangan didepan dada kemudian bola di dorong dan dilecutkan ke depan ke arah yang dituju, *bounce pass* sikap awal seperti *chest pass* hingga bola dapat dipantulkan ke arah yang dituju, *over head pass* dengan kedua tangan melempar bola diatas kepala ke arah yang dituju, *dribbling* menggiring bola

dengan mementulkan bola ke lantai, serta *shooting* dengan satu tangan membentuk sudut 45 derajat kemudian di lecutkan ke arah target/sasaran ring, serta dapat mempraktikkan permainan bolabasket yang sudah dimodifikasi..

18. Peserta didik dapat mempraktikkan teknik dasar dalam bolabasket yaitu *chest pass* dengan posisi bola dipegang dengan kedua tangan didepan dada kemudian bola di dorong dan dilecutkan ke depan ke arah yang dituju, *bounce pass* sikap awal seperti *chest pass* hingga bola dapat dipantulkan ke arah yang dituju, *over head pass* dengan kedua tangan melempar bola diatas kepala ke arah yang dituju, *dribbling* tanpa kehilangan bola, serta *shooting* dengan satu tangan membentuk sudut 45 derajat kemudian dilecutkan ke arah target/sasaran ring, serta dapat mempraktikkan permainan bolabasket yang sudah dimodifikasi.

#### **F. Materi Ajar/ Pembelajaran :**

Mempertahankan penguasaan bola dan mencetak point teknik dasar *chest pass*, *bounce pass*, *over head pass*, *dribble* serta *shooting*.

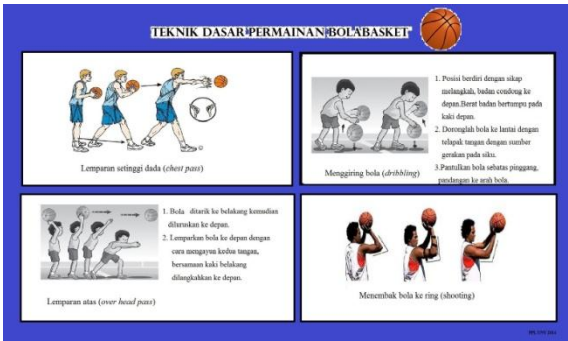
#### **G. Pendekatan/Strategi/Metode Pembelajaran**

- 4. Pendekatan : Saintifik (*scientific*)
- 5. Model : Pendekatan *Event* dan *Teaching Game for Understanding*.
- 6. Metode : Command

H. Media, Alat dan Sumber Belajar

Media :

- Gambar



Alat:

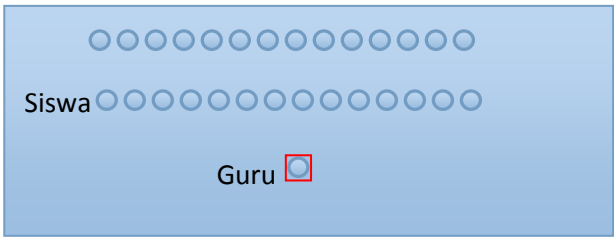
- Peluit, bola basket 4 buah, kun, tali plastic 16 buah ( panjang 1meter ).

Sumber Belajar :

- Bukure ferensi Mitchell. A Stephen, Judith L Oslin, Griffin L. Linda.(1997).*Teaching Sport Concepts and Skills A Tactical Game Approach*.

G. Kegiatan Pembelajaran.

Kegiatan	Deskripsi kegiatan	Alokasi Waktu
Pendahuluan	7. Memberi salam, mengondisikan kelas dan pembiasaan, mengajak dan memimpin berdoa, menanyakan kondisi siswa dan mempresensi.	15 Menit



8. Memberi motivasi pada siswa tentang pembelajaran yang akan berlangsung tentang pembelajaran yang akan diajarkan .
9. Melakukan Apersepsi dan pretest
- Guru memberikan apersepsi kepada siswa yaitu:
- Sebelumnya siapa yang sudah ikut club/tim bolabasket ?
- Sudah pada tahu umumnya permainan bolabasket. Bolabasket seperti bermain sepakbola hanya saja peraturannya berbeda menggunakan tangan dan ring sebagai target. Di dalam bolabasket ada teknik dasar passing, yaitu gerakannya seperti mendorong pintu dengan dua tangan, shooting gerakannya seperti melempar mangga dengan batu dan masih masih banyak teknik lainnya dalam bolabasket , yang akan kita pelajari hari ini.
- Guru melakukan pretest kepada peserta didik/siswa dengan menyakan kepada siswa satu persatu, sebagian atau seluruh siswa pertanyaan :
- Coba sebutkan teknik dasar apa saja yang ada pada permainan bolabasket?
  - Berapa ukuran lapangan lapangan bolasepak ?
10. Menyampaikan kompetensi dasar kepada peserta didik yaitu kompetensi yang harus dicapai adalah mampu menjelaskan dan mempraktikkan teknik dasar bolabasket chest pass, bouncepass, over head pass, dribble dan shooting serta permainan bolabasket yang telah dimodifikasi.
- Menyampaikan tujuan pembelajaran kepada peserta didik yaitu diharapkan setelah pembelajaran ini pserta didik mampu mengetahui dan mempraktikkan dan menerapkan teknik dasar yang telah dipelajari dalam permainan bolabasket.
  - Menyampaikan metode pembelajaran yaitu metode yang akan digunakan adalah metode diskusi dan penugasan, nantinya peserta didik akan diberi kesempatan berpikir bersama kelompoknya/timnya

tentang masalah taktik yang akan dipecahkan dalam permainan bolabasket yang sudah dimodifikasi,kemudian guru memberi tugas untuk peserta didik memecahkan masalah taktiknya.

- Menyampaikan penilaian yang akan digunakan adalah penilaian dalam bentuk penilaian pengamatan sikap dalam proses pembelajaran dan penilaian pemahaman taktik, teknik dalam permainan bolabasket.

11. Menyampaikan materi apa yang akan diajarkan hari ini yaitu meliputi:

- 1. Game 1 yaitu game permainan bolabasket yang telah modifikasi.
- 2. Game 2 yaitu game permainan sepakbola yang telah di modifikasi namun lebih ada tambahan peraturan.

12. Pemanasan

Sebelum pemanasan peserta didik diminta untuk menghitung denyut nadi.

Lari keliling lapangan basket 4 kali

Meregangkan dan melemaskan sendi dan otot lengan

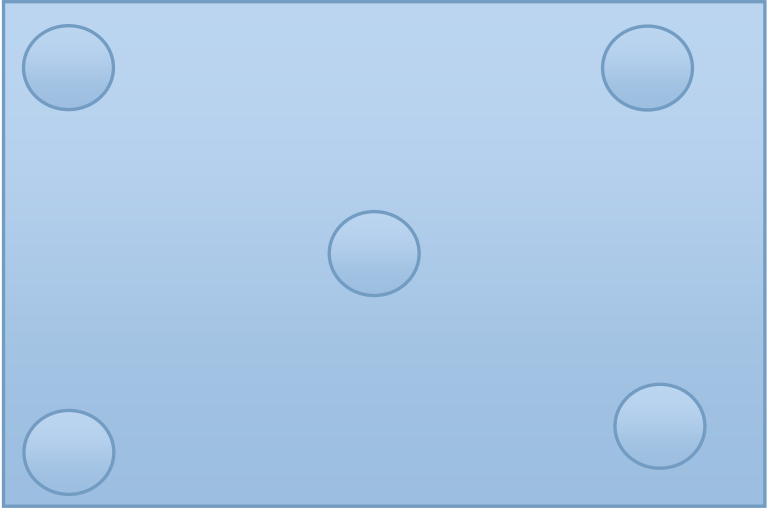
Merengangkan dan melemaskan otot tungkai



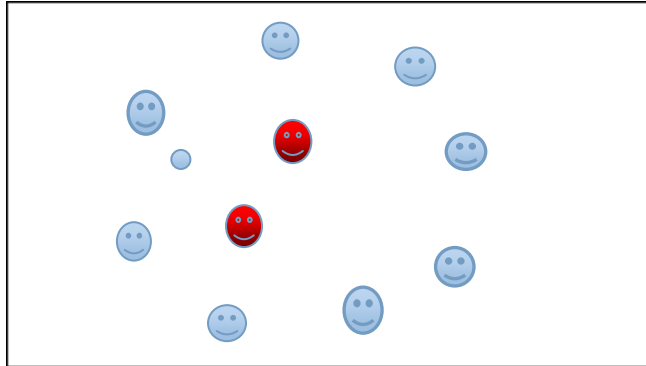
Gambar gerakan pemanasan.

- Pemanasan dengan permainan 1.



	<p>Peserta didik berjalan mengelilingi lapangan bolabasket , kemudian guru memberikan aba-aba angka 1-10. Jika guru menyebutkan salah satu angka dari 1-10 maka peserta didik harus bergerombol berjumlah sebanyak angka yang disebutkan. Permainan ini terus berlangsung dengan mengganti aba-aba angka. Pada aba-aba terakhir peserta didik yang tidak bisa bergerombol sesuai aba-aba maka dipisahkan.</p> <p>Peserta didik dibagi menjadi 5 kelompok. masing-masing kelompok 6-7 peserta didik, setiap kelompok menempati tiap sudut lapangan namun satu kelompok berada</p>  <p>Dengan aba-aba guru (peluit), Tiap kelompok harus berpindah tempat dengan cepat (dengan saling bergandengan tangan membentuk lingkaran), lakukan terus, hingga dirasa cukup dan diakhir perpindahan tempat, tim yang paling lama menempati tempat akan mendapat hadiah untuk memimpin sedikit pemanasan bersama guru.</p>	
--	---	--

- Pemanasan dengan permainan 2.



Siswa melakukan permainan ini, dimana jumlah siswa 32 siswa dibagi menjadi 3 kelompok tiap kelompok 10-12 , 2 peserta didik bertugas berusaha merebut bola dan yang lainnya mempertahankan bola dengan cara mengoper bola ke temannya dengan memantulkan bola ke lantai terlebih dahulu, dan. Apabila bola dapat direbut maka bergantian peran dengan peserta didik yang dapat merebut bolanya.

## Mengamati

- Guru memberikan media pembelajaran berupa gambar teknik-teknik dasar dalam permainan bolabasket yang sudah disiapkan, kemudian peserta didik diminta untuk mengamati dan memperhatikan serta memahami agar nanti mempraktikkan dalam permainan.



Gambar. Media Pembelajaran

- Mempraktikan Permainan 1 dan guru menjelaskan permainan bolabasket yang telah dimodifikasi.

Permainan

## Mengamati

- Permainan 1 ( *Game form*)

## Inti

**105**  
**Menit**

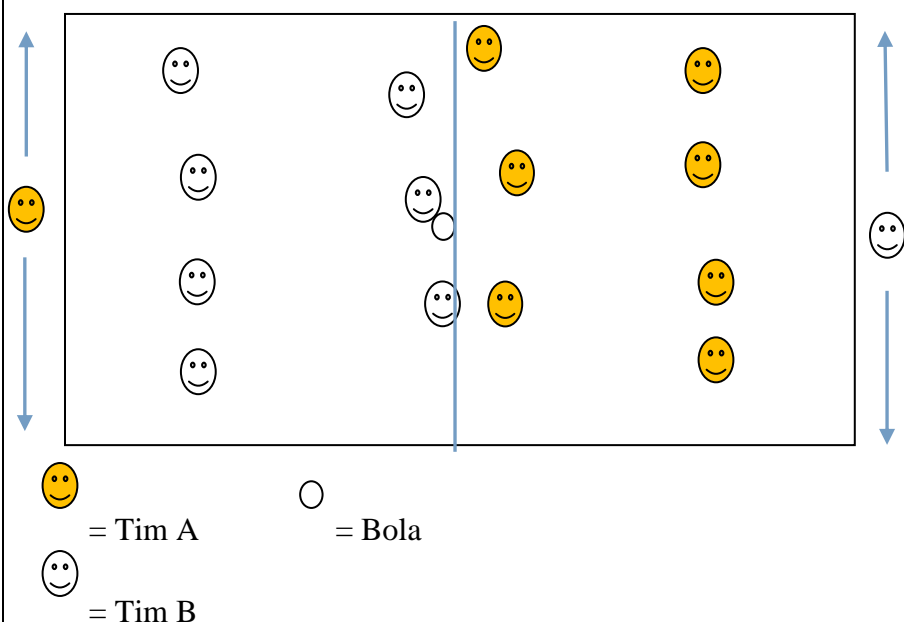
Mempraktikan Permainan 1 dan guru menjelaskan permainan yang dimodifikasi.

Bounce ball

Waktu 2 x 10 menit.

Peserta didik dibagi 4 kelompok, menjadi 8 peserta didik/kelompok, kelompok 1, 2, 3, 4 . pertandingan pertama kelompok 1 dan 2 , kemudian 3 dan 4.  
( 8 lawan 8 ).

Dua tim yang lain mengamati, bergantian bermain setelah babak 1



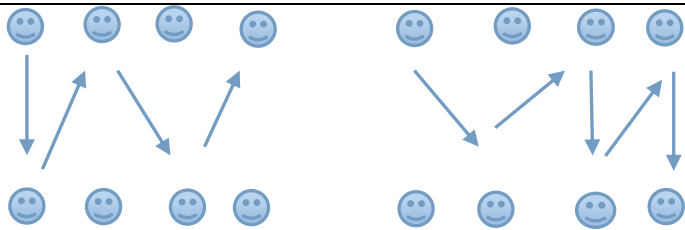
Setiap pergantian babak bergantian kelompok yang bermain, kelompok 1 vs 2 dibabak pertama selesai maka bergantian bermain kelompok 3 vs 4, selesai babak 1 , bergantian kelompok 1 vs 2 kembali untuk melanjutkan pertandingan dibabak kedua, setelah babak kedua selesai maka kelompok 3 vs 4 bertanding. Disela-sela waktu bergantian bertanding tiap kelompok diberikan waktu untuk merencanakan strategi dan taktik yang akan digunakan dalam pertandingan dibabak selanjutnya.

Peraturan :

Peserta didik mempunyai target berupa 1 orang temannya yang berada di sepanjang garis akhir lawan. Peserta didik hanya boleh menggunakan *bounce pass* dan *chest pass* untuk mengoper bola ke temannya, Jika mampu mengoper bola ke teman yang berada di garis akhir daerah lawan, maka mendapat satu point. Setiap 2,5

	<p>menit dengan dari aba-aba guru peraturan pertandingan akan berubah, jika pemain perempuan membawa/menggiring bola maka hanya pemain perempuan yang boleh merebut bola, pemain laki-laki tidak diperbolehkan merebut. Namun jika pemain laki-laki membawa bola pemain perempuan boleh mengejar/merebut bola dari pemain laki-laki. Di babak kedua permainan tambahkan aturan dan bergantian peran pemain yang berada di daerah garis akhir lawan dengan teman satu timnya yang lain. Jika mampu mengoper bola ke teman yang berada di garis akhir daerah lawan maka mendapat satu point. Tim/kelompok yang mendapat score paling banyak di akhir permainan adalah pemenang.</p> <p><b>Menanya</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Siswa di kumpulkan dan istirahatkan namun dalam barisan dan diberi kesempatan untuk bertanya tentang permainan dan teknik gerakan yang telah dilakukan.</li></ul> <div data-bbox="456 1131 1065 1363"></div> <p>Kemungkinan Pertanyaan dan jawaban :</p> <p>5. Apa yang harus dilakukan siswa dalam permainan ini, agar tidak direbut lawan?</p> <p>Jawab : Segera mengoper bola ke teman setelah menerima bola jangan terlalu lama memegang/menguasai bola.</p> <p>6. Apa yang harus dilakukan siswa dalam permainan ini, agar dapat menerima operan dari teman dengan tanpa direbut?</p> <p>Jawab : Mencari ruang atau membuka ruang agar teman leluasa mengoper bola ke penerima.</p> <p>7. Bagaimana jika ada tim yang dapat menjaga bola agar tetap dalam penguasaan dan mendapat satu point?</p> <p>Jawab : Bekerja sama, setelah siswa menerima bola kemudian langsung mengoper ke teman dan kemudian</p>	
--	--	--

	<p>mencari ruang kembali dan memberikan bola ke teman digaris akhir.</p> <p>8. Bagaimana passing yang baik agar bola dapat mengarah ke sasaran?</p> <p>Jawab : Passing bounce pass dan chest pass yang benar agar bola mengarah ke tujuan atau sasaran adalah dengan teknik yang benar. Tentunya dengan teknik yang benar kita akan mempraktikkan setelah ini.</p> <p><b>Mencoba/mengumpulkan informasi dan Mengasosiasi/menganalisis informasi (<i>Practice</i>)</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Guru mempratikkan (latihan) analisa jawaban dari pertanyaan atau masalah-masalah taktik yang ditanyakan siswa .</li></ul> <div data-bbox="501 1066 1052 1328"></div> <ul style="list-style-type: none"><li>• Setelah peserta didik mengoper bola kemudian lari berpindah tempat ke teman yang dioper , teman yang menerima operan pun mengoper bola ke teman yang di tuju kemudian lari menuju teman yang diberi operan bola dan seterusnya. Tim bayangan hanya membayangi saja.</li><li>• Guru memberikan contoh teknik dasar <i>chest pass</i> dan <i>bounce pass</i> dan <i>over head pass</i>, <i>dribbling</i> serta <i>shooting</i>. Kemudian peserta didik mempraktikkan dengan membentuk 4 kelompok (masing-masing 8). Dua kelompok saling berhadapan setelah melakukan chest-pass ke teman di depannya bola merjlan kea rah kanan. Lakukan juga terhadap latihan bounce pass , over head pass dan dan shooting. <i>Dribble</i> , <i>dibbling</i> dilakukan dengan di tempat terlebih dahulu kemudian berjalan ke arah serong depan menuju teman.</li></ul>	
--	---	--



Gambar. Gerakan arah bola ketika passing / arah langkah ketika dribbling.

**Mengkomunikasikan**

- Mempratikkan Permainan 2,

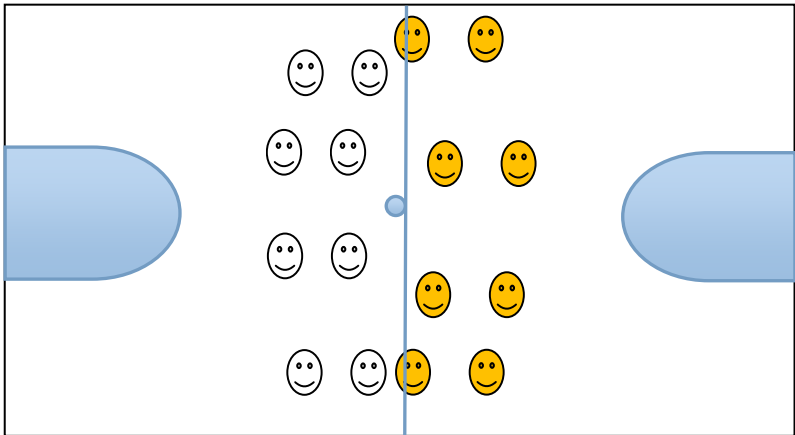
Peserta didik melakukan permainan kedua yang telah dimodifikasi yang hampir sama dengan permainan pertama namun ditambah beberapa aturan.

Basket


Waktu 2 x 10 menit.

Masih dengan kelompok yang sama , tim pemenang di pertandingan pertama akan saling bertemu untuk merebutkan juara 1, dan yang kalah akan saling bertemu untuk merebutkan juara 3 .

Sasaran Ring basket.



Dalam permainan ini diperbolehkan menggunakan teknik *chest pass*, *bounce pass* dan *over head pass* dan *shooting*. Kemudian di pertengahan waktu diperbolehkan untuk *dribbling*. Tim yang paling banyak memasukan bola ke ring adalah tim pemenang

<p><b>Penutup</b></p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Melakukan pendinginan, siswa dibariskan 2 bershaf:<ul style="list-style-type: none"><li>-Mengayunkan tangan secara bergantian ke samping bawah</li><li>-Mengayunkan tangan ke atas adan ke bawah</li><li>-Mengayunkan tangan ke depan dan melebar menyamping lurus.</li></ul></li></ul> <div data-bbox="477 493 1071 760"><p>www.shutterstock.com · 29295304</p></div> <p>Peserta didik saling berpasangan, bersentuhan punggungnya dengan pasangannya saling mengkaitkan kedua tangannya dan bergantian menarik dengan mengangkat, membungkukkan badan. Kemudian saling menarik tangan.</p> <p>Dengan memberikan permainan ” fokus “ peserta didik duduk rileks setelah pendinginan kemudian diminta untuk berhitung jika kelipatan 3 maka diam dan tidak menghitung, lakukan terus permainan ini hingga dirasa cukup. Ini melatih konsentrasi peserta didik untuk transisi ke mata pelajaran berikutnya.</p> <p>Kembali menghitung denyut nadi.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Mengevaluasi proses pembelajaran dan memberikan tugas, yaitu Evaluasi : Bahwa didalam permainan modifikasi bolabasket yang telah dipelajari secara tidak langsung peserta didik diajak untuk berpikir bagaimana untuk memecahkan maslah (taktik) dalam pembelajaran, seperti mencari ruang, kapan harus mengoper dll. Tugas : Peserta didik diberi tugas untuk menjelaskan dan mempraktikkan teknik dasar yang akan telah dipelajari dan ditulis dikumpulkan dipertemuan berikutnya.</li><li>• Melakukan refleksi dengan tanya jawab kepada peserta didik, memberikan umpan balik terhadap proses dan hasil pembelajaran. Guru memberikan kesempatan dan umpan balik untuk peserta didik yang ingin bertanya tentang pembelajaran hari ini.</li><li>• Bersama-sama dengan peserta didik dan/atau sendiri membuat rangkuman/simpulan pelajaran. Kesimpulan pembelajaran hari ini adalah dengan pembelajaran melalui bermain (modifikasi</li></ul>	<p><b>15 Menit</b></p>
-----------------------	--	----------------------------

	<p>bolabasket) peserta didik akan lebih senang dan secara tidak langsung peserta didik akan berpikir untuk memecahkan problem- problem dalam pembelajaran dan secara tidak langsung juga peserta didik belajar tentang teknik dalam permainan bolabasket serta akan mencapai ranah psikomotorik, afektif dan kognitif.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Memberikan arahan tindak lanjut pembelajaran, mengajak dan memimpin berdoa untuk mengakhiri pembelajaran.</li></ul>	
--	--	--



**I. Penilaian**

No.	Pencapaian Indikator	Bobot Nilai	Muncul /Tidak	Nilai
	<b>Aspek Spiritual dan Afektif</b>			
1.	Melafalkan doa menurut agama dan kepercayaan masing-masing dengan dengan tidak bercanda ketika akan memulai pembelajaran.	2		
2.	Melafalkan doa menurut agama dan kepercayaan masing-masing dengan dengan tidak bercanda setelah selesai pembelajaran	2		
3.	Menunjukkan perilaku sportif dalam bermain dengan mentaati peraturan dan jujur, tidak melakukan kecurangan.	2		
4.	Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dengan menggunakan sarana dan prasarana pembelajaran sesuai fungsinya.	1		
5.	Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dengan menggunakan sarana dan prasarana pembelajaran dengan tidak merusaknya.	1		
6.	Menunjukkan sikap menghargai perbedaan karakteristik individu dengan tidak saling mengejek dalam pembelajaran ketika ada temannya yang melakukan kesalahan.	1		
7.	Menunjukkan sikap menghargai perbedaan karakteristik individu dengan tidak mentertawakan teman dalam pembelajaran ketika ada temannya yang melakukan kesalahan.	1		
8.	Menunjukkan sikap bekerjasama memberi bola kepada temannya dan tidak egois ketika dalam permainan.	1		
9.	Menunjukkan sikap disiplin selama mengikuti pembelajaran dengan hadir tepat waktu.	1		
10.	Menunjukkan sikap disiplin selama mengikuti pembelajaran dengan tidak menghiraukan arahan dari guru.	1		
11.	Menunjukkan sikap disiplin selama mengikuti	2		

	pembelajaran dengan tidak meninggalkan pembelajaran sebelum waktu pembelajaran selesai.			
12.	Menunjukkan sikap menerima kekalahan dengan memberi apresiasi atau jabat tangan kepada tim yang menang dan menunjukkan sikap menerima kemenangan dari suatu permainan dengan tidak mengejek atau menghina tim yang kalah	1		
	Total	16		
	<b>Aspek Kognitif</b>			
1.	Dapat menjelaskan definisi permainan bolabasket	2		
2.	Dapat menyebutkan macam-macam teknik dasar bolabasket yang telah dipelajari	1		
3.	Dapat menjelaskan peraturan modifikasi bolabasket yang telah dipraktikkan	2		
4.	Dapat menjelaskan teknik dasar <i>chest pass</i> dengan posisi bola dipegang dengan kedua tangan didepan dada kemudian bola di dorong dan dilecutkan ke depan ke arah yang dituju.	2		
5.	Dapat menjelaskan teknik dasar <i>bounce pass</i> sikap awal seperti <i>chest pass</i> hingga bola dapat dipantulkan ke arah yang dituju.	2		
6.	Dapat menjelaskan teknik dasar <i>over head pass</i> dengan kedua tangan melempar bola diatas kepala kea rah yang dituju	2		
7.	Dapat menjelaskan menerima bola operan dengan tidak jatuh bolanya posisi tangan jari membuka dan tangan langsung memegang erat bola dengan kedua tangan ketika bola sampai menyentuh telapak tangan.	1		
8.	Dapat menjelaskan teknik dasar <i>dribbling</i> dengan memantulkan bola ke lantai sambil berjalan tanpa kehilangan bola (bola menjauhi badan).	2		
9.	Dapat menjelaskan <i>shooting</i> dengan satu tangan membentuk sudut 45 derajat kemudian dilecutkan ke arah target/sasaran ring	2		
	Total	16		
	<b>Aspek Psikomotorik</b>			
1.	Dapat mempraktikkan peraturan modifikasi bolabasket yang telah dipraktikkan	2		
2.	Dapat mempraktikkan teknik dasar <i>chest pass</i> dengan posisi bola dipegang dengan kedua tangan didepan dada kemudian bola di dorong dan dilecutkan ke depan ke arah yang dituju.	2		
3.	Dapat mempraktikkan teknik dasar <i>bounce pass</i> sikap awal seperti <i>chest pass</i> hingga bola dapat dipantulkan ke arah yang dituju.,	2		
4	Dapat mempraktikkan teknik dasar <i>over head pass</i>	2		

	dengan kedua tangan melempar bola diatas kepala kea rah yang dituju			
5.	Dapat menerima bola operan dengan tidak jatuh bolanya posisi tangan jari membuka dan tangan langsung memegang erat bola dengan kedua tangan ketika bola sampai menyentuh telapak tangan.	2		
6.	Dapat mempraktikkan teknik dasar <i>dribbling</i> dengan memantulkan bola ke lantai sambil berjalan tanpa kehilangan bola (bola menjauhi badan).	2		
7.	Dapat menmpraktikkan <i>shooting</i> dengan satu tangan membentuk sudut 45 derajat kemudian dilecutkan ke arah target/sasaran ring	2		
8.	Dapat mencetak point	2		
	Total	16		

**Rumus penilaian :**

Sikap spiritual dan afektif = jumlah nilai/16 x 100

Sikap Kognitif = jumlah nila/16 x 100

Sikap Psikomotor = jumlah nilai/16 x 100

NILAI AKHIR = Aspek spiritual dan afektif + Aspek Kognitif + Aspek Psikomotor

3

Yogyakarta, 13 Agustus 2014

Guru Pembimbing,

Mahasiswa,



Edy Suyadi, S. Pd  
NIP. 19711224 200604 1 010



Faisal Adam Rahman  
NIM: 11601244120

Mengetahui,

Kepala Sekolah

SMA N 4 Yogyakarta



Dra. Hj. Bambang Rahmawati Ningsih

NIP. 19601028 198602 2 002

# Rencana Pelaksanaan Pembelajaran



Faisal Adam Rahman

(11601244120)

Progam Studi

PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

Universitas Negeri Yogyakarta

2014

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN**  
**(RPP)**

<b>Satuan Pendidikan</b>	: SMA/SMK/MA
<b>Nama Sekolah</b>	: SMA N 4 Yogyakarta
<b>Mata Pelajaran</b>	: Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
<b>Kelas/Semester</b>	: XI / 1 (Ganjil )
<b>Materi Pokok/Topik</b>	: Permainan Bola Voli
<b>Pertemuan ke-</b>	: Satu
<b>Alokasi Waktu</b>	: 3 x 45 menit

**A. Kompetensi Inti :**

1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianut.
2. Mengembangkan perilaku (jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli, santun, ramah lingkungan, gotong royong, kerjasama, cinta damai, responsif dan proaktif) dan menunjukkan sikap sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan bangsa dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan.
3. Memahami dan menerapkan pengetahuan faktual, konseptual, prosedural dalam ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait fenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah.
4. Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, dan mampu menggunakan metoda sesuai kaidah keilmuan.

## **B. Kompetensi Dasar :**

- 1.3 Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugrah Tuhan yang tidak ternilai.
- 2.1 Berperilaku sportif dalam bermain
- 2.2 Bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri dan orang lain, lingkungan sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran.
- 2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.
- 2.4 Menunjukkan kemauan bekerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik dalam bentuk permainan.
- 2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.
- 2.7 Belajar menerima kekalahan dan kemenangan dari suatu permainan.
- 3.5 Menganalisis variasi dan kombinasi keterampilan keterampilan salah satu permainan bola besar untuk peningkatan keterampilan.
- 4.1 mempraktikkan variasi dan kombinasi teknik dasar berbagai bentuk permainan bola besar dengan koordinasi yang baik.

## **C. Indikator Pencapaian Kompetensi :**

- 19. Melakukan doa sebelum memulai dan sesudah pembelajaran.
- 20. Menunjukkan sikap sportif dengan tidak curang dalam permainan.
- 21. Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dengan menggunakan sarana dan prasarana pembelajaran sesuai fungsinya.
- 22. Menghargai perbedaan karakteristik individu dengan tidak saling mengejek ketika pembelajaran.
- 23. Menunjukkan sikap saling bekerjasama dalam tim.
- 24. Disiplin selama mengikuti pembelajaran.
- 25. Menunjukkan sikap menerima kekalahan dan kemenangan.
- 26. Menganalisis dan menjelaskan permainan bola voli yang telah dimodifikasin dan menjelaskan bagaimana melakukan teknik dasar bola voli yang dipelajari.

27. Mempraktikan permainan bola voli yang sudah dimodifikasi dan mempraktikkan teknik dasar bola voli yang dipelajari.

#### **D. Tujuan Pembelajaran :**

19. Peserta didik dapat melafalkan doa menurut agama dan kepercayaan masing-masing dengan khusyu sebagai wujud rasa syukur atas karunia Tuhan sebelum dan sesudah pembelajaran.
20. Peserta didik dapat menunjukkan sikap sportif dalam bermain yaitu mematuhi peraturan, jujur dan tidak curang ketika permainan.
21. Peserta didik dapat menunjukkan perilaku bertanggung jawab dengan menggunakan sarana dan prasarana pembelajaran sesuai fungsinya dan tidak merusaknya.
22. Peserta didik dapat menunjukkan sikap menghargai perbedaan karakteristik individu dengan tidak saling mengejek dan mentertawakan dalam pembelajaran ketika ada temannya yang melakukan kesalahan.
23. Peserta didik dapat menunjukkan sikap saling bekerjasama dalam tim yaitu saling mengoper bola ke temannya tidak egois.
24. Peserta didik dapat menunjukkan sikap disiplin selama mengikuti pembelajaran dengan hadir tepat waktu dan mengikuti arahan guru selama proses pembelajaran.
25. Peserta didik dapat menunjukkan sikap lapang dada ketika menerima kekalahan dengan memberikan apresiasi tepuk tangan atau yang lain kepada tim pemenang dan menunjukkan sikap rasa syukur ketika memperoleh kemenangan dan tidak mengejek atau menghina tim yang kalah.
26. Peserta didik dapat menjelaskan permainan bola voli yang telah dimodifikasi dan menjelaskan bagaimana cara melakukan teknik dasar servis bawah dengan posisi tangan mengepal saat memukul bola dan tangan lurus hingga bola melewati net, menjelaskan passing bawah dengan posisi kedua tangan lurus dan bola mengarah ke sasaran yang dituju dan teknik passing atas dengan posisi perkenaan kedua telapak tangan dengan posisi kedua tangan berada diatas kepala dan perkenaan bola oleh ujung-ujung jari kedua tangan dan mengarah ke arah tujuan, teknik dasar smash dengan diawali langkah kaki

kemudian kedua kaki loncat bersamaan ketika di puncak tertinggi arahkan tangan disamping belakang kepala dan pukul bola dengan tangan terkuat.

27. Peserta didik dapat mempraktikkan permainan bola voli yang telah dimodifikasi dan menjelaskan bagaimana cara melakukan teknik dasar servis bawah dengan posisi tangan mengepal saat memukul bola dan tangan lurus hingga bola melewati net, menjelaskan passing bawah dengan posisi kedua tangan lurus dan bola mengarah ke sasaran yang dituju dan teknik passing atas dengan posisi perkenaan kedua telapak tangan dengan posisi kedua tangan berada diatas kepala dan perkenaan bola oleh ujung-ujung jari kedua tangan dan mengarah ke arah tujuan, teknik dasar smash dengan diawali langkah kaki kemudian kedua kaki loncat bersamaan ketika di puncak tertinggi arahkan tangan disamping belakang kepala dan pukul bola dengan tangan terkuat.

#### **F. Materi Ajar/ Pembelajaran :**

Mempertahankan bola dan melakukan serangan dengan teknik dasar bola voli yaitu servis bawah dan passing bawah, passing atas dan smash.

#### **G. Pendekatan/Strategi/Metode Pembelajaran**

7. Pendekatan : Saintifik (*scientific*)
8. Model : Teaching Games for Understanding
9. Metode : Command dan penugasan

#### **H. Media, Alat dan Sumber Belajar**

Media :

- Gambar teknik dasar servis bawah, passing bawah, passing atas dan smash bola voli.





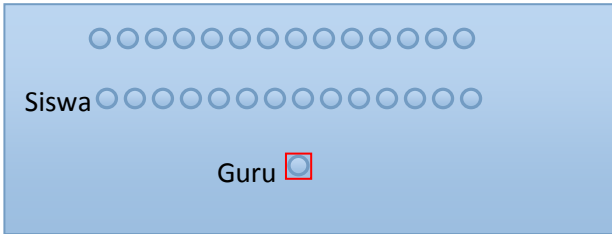
Alat:

- Peluit, 4 bola voli, net.

Sumber Belajar :

- Bukure ferensi Mitchell. A Stephen, Judith L Oslin, Griffin L. Linda.(1997).*Teaching Sport Concepts and Skills A Tactical Game Approach.*

G. Kegiatan Pembelajaran.

Kegiatan	Deskripsi kegiatan	Alokasi Waktu
Pendahuluan	<div>13. Memberi salam, mengondisikan kelas dan pembiasaan, mengajak dan memimpin berdoa, menanyakan kondisi siswa dan mempresensi.</div> <div></div> <div>14. Memberi motivasi pada siswa tentang pembelajaran yang akan berlangsung tentang pembelajaran yang akan diajarkan .</div> <div>15. Melakukan Apersepsi dan pretest</div> <div>Guru memberikan apersepsi kepada siswa yaitu:</div> <div>Guru memberikan arahan dan pertanyaan “Sebelumnya kalian pernah bermain bola voli? Atau ada yang atlet voli? ikut klub? Dan jawab sebelumnya mungkin kalian pernah mempelajari atau memainkan permainan bola voli ketika di SMP atau di rumah. kenapa bapak tanyakan seperti itu karena ada kaitannya dengan materi pelajaran di pagi hari ini yaitu permainan bola voli</div>	15 menit

	<p>permainan menyeberangkan net ke daerah lawan untuk menjatuhkan bola didaerah lawan.</p> <p>Guru melakukan pretest kepada peserta didik/siswa dengan menyakan kepada siswa satu persatu, sebagian atau seluruh siswa pertanyaan :</p> <p>-Coba sebutkan teknik dasar apa saja yang ada pada permainan bola voli?</p> <p>-Berapa ukuran lapangan bola voli?, tinggi net untuk putra/putri berapa??</p> <p>16. Menyampaikan kompetensi dasar kepada peserta didik yaitu kompetensi yang harus dicapai adalah mampu menjelaskan dan mempraktikkan permainan bola voli yang telah dimodifikaasi dan teknik dasar servis bawah, passing bawah, passing atas dan smash.</p> <p>- Menyampaikan tujuan pembelajaran kepada peserta didik yaitu diharapkan setelah pembelajaran ini peserta didik mampu mengetahui, menjelaskan dan mempraktikkan prinsip teknik dasar passing (passing bawah dan passing atas), servis bawah dan smash dan mempraktikkan dalam permainan bola voli yang telah dimodifikasi.</p> <p>- Menyampaikan metode pembelajaran dan model pembelajaran yaitu metode yang akan digunakan adalah metode command dan penugasan, model pembelajaran kali ini adalah <i>Teaching Games for Understanding</i>, yaitu pendekatan taktik. nantinya peserta didik akan diberi kesempatan berpikir bersama kelompoknya/timnya tentang maslah taktik yang akan dipecahkan kemudian guru memberi tugas untuk peserta didik memecahkan masalah taktiknya.</p> <p>- Menyampaikan penilaian yang akan digunakan adalah penilaian dalam bentuk penilaian pengamatan sikap dalam proses pembelajaran dan penilaian mempraktikkan teknik dasar dan permainan yang telah dimodifikasi, Menyampaikan materi apa yang akan diajarkan hari ini yaitu meliputi:</p> <ol style="list-style-type: none"><li><u>1.</u> Game 1 yaitu permainan bola voli yang telah modifikasi</li><li><u>2.</u> Game 2 yaitu permainan bola voli yang telah di modifikasi namun lebih ada tambahan peraturan dan</li></ol>	
--	--	--

mendekati permainan sesungguhnya.

17. Pemanasan

Sebelum pemanasan peserta didik diminta untuk menghitung denyut nadi.

Lari keliling lapangan sepakbola 2 kali, kemudian  
Meregangkan dan melemaskan sendi dan otot lengan  
Merengangkan dan melemaskan otot tungkai  
Loncat 10 kali.

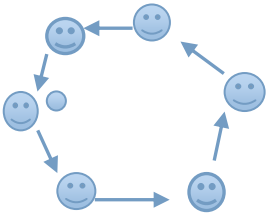



Gambar gerakan pemanasan.

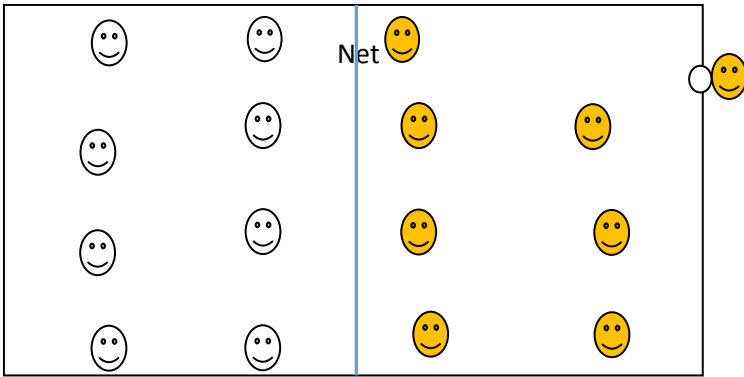
- Pemanasan dengan permainan 1.

Kemudian guru mengajak ke lapangn bola voli , diminta semua peserta didik berjalan mengelilingi lapangan voli, memberikan aba-aba angka 1-10. Jika guru menyebutkan salah satu angka dari 1-10 maka peserta didik harus bergerombol berjumlah sebanyak angka yang disebutkan. Permainan ini terus berlangsung dengan mengganti aba-aba angka. Pada aba-aba terakhir peserta didik yang tidak bisa bergerombol sesuai aba-aba maka dipisahkan.


- Pemanasan dengan permainan ,yaitu permainan rolling ball.

	<div data-bbox="472 231 1117 593"></div> <p>Siswa berbaris melingkar berjarak 2 meter antar siswa, melakukan permainan ini, dengan melempar bola dengan kedua tangan dari arah bawah ke teman sampingnya sambil dan posisi kaki membuka (kuda-kuda) . Dan siswa terakhir yang memegang bola ketika guru meniup peluit diminta untuk memimpin pemanasan.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Permainan selanjutnya adalah permainan pass catch ball Dimana semua siswa menempati lapangan, bebas mau dimanapun. Kemudia guru melempar bola ke atas dan siswa yang kedatangan bola tersebut harus menerima bola dengan passing bawah dan diarahkan kemana arah yang dia inginkan kemudian siswa lain yang mendapat passingan bola harus menerima juga dengan passing bawah .</li></ul>	
Inti	<p><b>Mengamati (Game form)</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Sebelum masuk ke game pembelajaran peserta didi diminta untuk mengamati media berupa gambar gerakan servis bawah dan passing bawah dan passing atas bola voli agar dapat di terapkan di permainan.</li></ul> <div data-bbox="423 1771 945 2153"></div>	90 menit

- Guru memberikan memberikan Permainan 1 dan guru menjelaskan permainan bola voli tersebut yang dimodifikasi.  
Yaitu Permainan Pass voli  
Siswa dibagi menjadi 4 kelompok , masing-masing kelompok 8, (8 siswa lawan 8 siswa).



 = Tim A       = Bola

 = Tim B

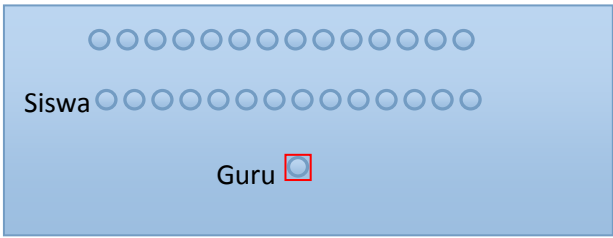
Peraturan :

Dua tim yang lain mengamati untuk nanti bergantian bermain, Permainan diawali dengan servis bawah. Setiap tim hanya boleh melakukan passing bawah tidak boleh lebih dari 3 kali kepada teman satu timnya dan di passing bawah yang ke-3 bola harus diseberangkan melewati net ke daerah lawan dan jika bola jatuh didaerah lawan atau lawan tidak mampu menerima bola dan mengembalikan bola, maka tim tersebut memperoleh 1 point. Tim yang berhasil memperoleh 21 point terlebih dahulu adalah pemenangnya. Jika bola sebelum bola ke-3 sudah diseberangkan melewati net kedaerah lawan dan jika bola servis bawah jatuh didaerah lawan maka point untuk tim tersebut yang melakukan servis.

**Menanya dan menalar**

- Siswa di kumpulkan dan istirahatkan namun dalam barisan dan diberi kesempatan untuk bertanya tentang permainan dan teknik

gerakan yang telah dilakukan.



Kemungkinan Pertanyaan dan jawaban :

- Kemungkinan Pertanyaan dan jawaban :
  9. Apa yang harus dilakukan siswa dalam permainan ini, agar bola tidak bisa dikembalikan lawan dan mendapat point?

Jawab : Agar bola tidak bisa di kembalikan lawan adalah menempatkan bola pada posisi yang kosong atau yang sulit dijangkau lawan atau dengan bola servis yang ditempatkan pada posisi yang sulit dijangkau lawan.
  10. Apa yang harus dilakukan siswa dalam permainan ini, agar dalam melakukan passing bawah tepat ke arah yang diinginkan?

Jawab : Perhatikan teknik dan perkenaan bola pada saat melakukan teknik dasar passing bawah, guru mencontohkan.
  11. Bagaimana tim anda (siswa) dapat menjaga bola untuk tidak jatuh didaerah sendiri?

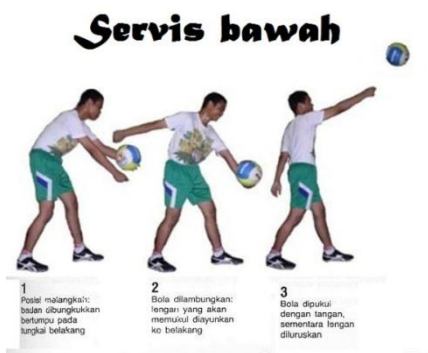
Jawab : Pastiya bekerja sama , tempatkan posisi masing-masing tempat yang kiranya semua bola mampu dijangkau (jangan ada tempat yang kosong). Dan lakukan passing dengan tepat kearah yang diinginkan.
  12. Bagaimana antisipasi jika bola dating terlalu tinggi ?

Jawab : Kita harus senantiasa menempatkan bola persisi didepan kita , kita bisa mundur satu langkah ,atau jika bola berada disamping kita bisa bergeser kesamping kemudian melakukan passing bawah, itu dalam passing bawah. Jika dalam voli ada passing atas kita bisa menggunakan passing atas.

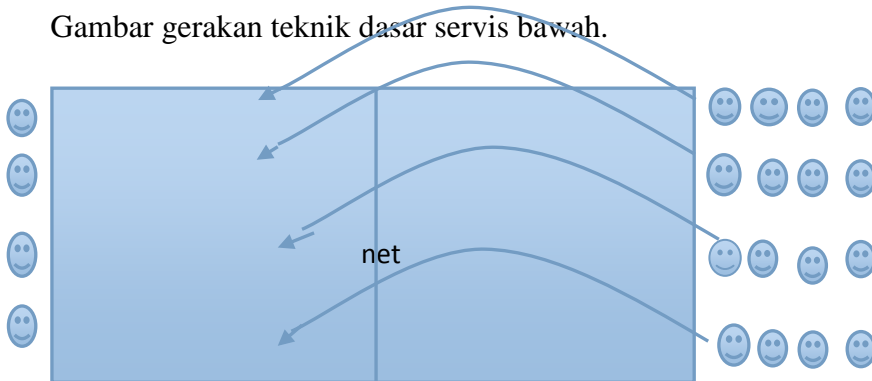
**Mencoba/mengumpulkan informasi dan  
Mengasosiasi/menganalisis informasi (Practice)**

- Guru mempratikkan (latihan) analisa jawaban dari pertanyaan atau masalah-masalah taktik yang ditanyakan siswa. Setelah peserta didik diberi kesempatan untuk bertanya kemudian lakukan latihan servis bawah dan passing bawah.

Service bawah : Peserta didik dibariskan dibelakang berbanjar 8 kelompok , 4 kelompok (tiap kelompok 4 peserta didik) di garis akhir lapangan bola voli. kemudian diminta untuk melakukan servis bawah lakukan terus hingga semua peserta didik telah melakukan 4 kali servis bawah setiap selesai melakukan peserta didik berjalan menuju barisan belakang.

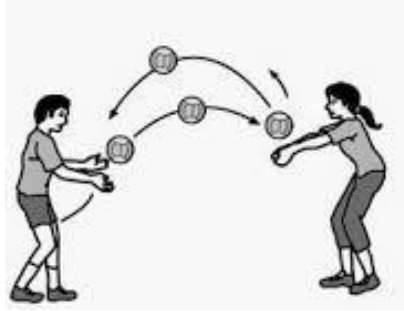


Gambar gerakan teknik dasar servis bawah.

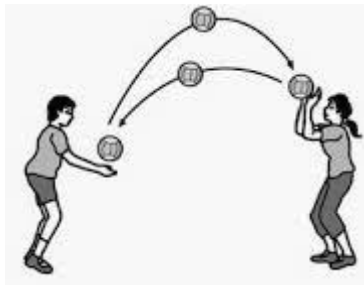


Passing bawah :

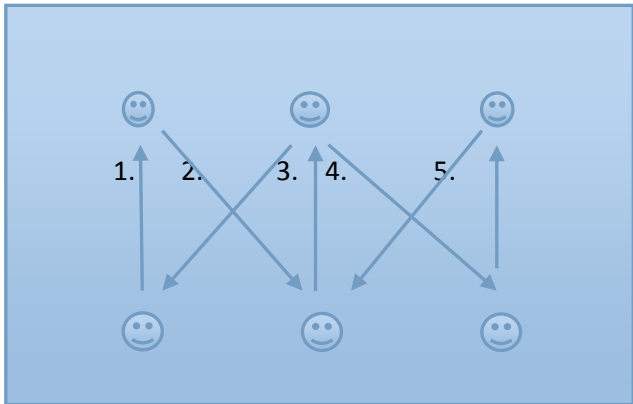
- a. Peserta didik dibariskan saling berhadapan kemudian diminta melakukan passing bawah ke pada temannya yang berada didepannya tetapi secara menyilang. Dan kemudian bertukar posisi.



Gambar gerakan teknik dasar passing bawah.

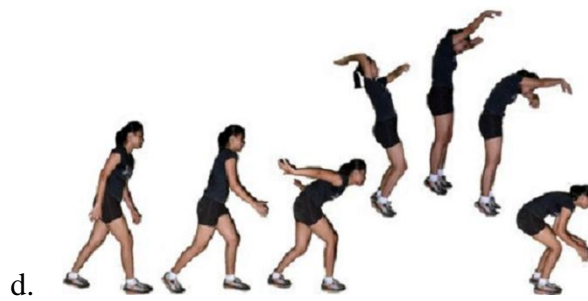


Gambar latihan passing atas.



- b. Peserta didik baris saling berpasangan dan berhadapan dengan jarak 3 meter, melakukan passing bawah ke depan serong ke arah teman dengan cara pasangannya melakukan lemparan dan yang lain menerima dengan passing bawah, lakukan hingga masing-masing peserta didik melakukan 10 kali passing bawah setelah itu berganti menjadi passing atas.
- c. Latihan smash , peserta didik dibariskan 2 bershaf berhadapan bersama-sama guru mempraktikkan teknik smash tanpa bola, kemudian secara bersama-sama dengan peserta didik.





d.

Gambar. Gerakan teknik dasar smash tanpa bola.

- e. Kemudian secara bergantian melakukan smash dengan bola, peserta didik dibariskan 2 berbanjar didepan net. Setelah melakukan smash segera mengambil bola dan diberikan kepada peserta didik selanjutnya.



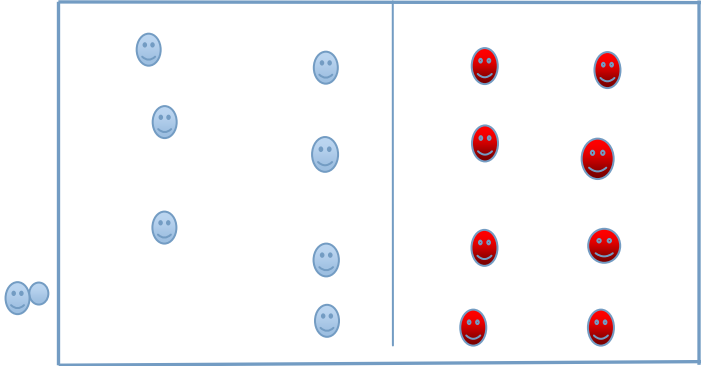

Gambar. Latihan teknik dasar smash dengan bola.

### **Mengkomunikasikan (Game)**

- Mempraktikkan Permainan 2, Peserta didik melakukan permainan modifikasi bola voli yaitu pass volley lop.

Tim yang menang di game pertama ditandingkan, dan yang kalahpun juga. Untuk bermain.

Permainan diawali dengan servis bawah. Setiap tim hanya boleh melakukan passing bawah dan passing atas tidak boleh lebih dari 3 kali. bola harus diseberangkan melewati net ke daerah lawan maksimal sentuhan bola ketiga, dan jika bola jatuh didaerah lawan atau lawan tidak mampu menerima bola dan mengembalikan bola, maka tim tersebut memperoleh 1 point. Tim yang berhasil memperoleh 21 point terlebih dahulu adalah pemenangnya. Boleh melakukan smash, jika bola servis bawah jatuh didaerah lawan maka point untuk tim tersebut yang

	<p>melakukan servis.</p> 	
<p><b>Penutup</b></p>	<ul style="list-style-type: none"><li>Melakukan pendinginan, siswa dibariskan :<ul style="list-style-type: none"><li>-Mengayunkan tangan secara bergantian ke samping bawah</li><li>-Mengayunkan tangan ke atas adan ke bawah</li><li>-Mengayunkan tangan ke depan dan melebar menyamping lurus</li></ul></li></ul>  <p>Peserta didik saling berpasangan, bersentuhan punggungnya dengan pasangannya saling mengkaitkan kedua tangannya dan bergantian menarik dengan mengangkat, membungkukkan badan. Kemudian saling menarik tangan.</p> <p>Dengan memberikan permainan ” fokus “ peserta didik duduk rileks setelah pendinginan kemudian diminta untuk berhitung jika kelipatan 3 maka diam dan tidak menghitung, lakukan terus permainan ini hingga dirasa cukup. Ini melatih konsentrasi peserta didik untuk transisi ke mata pelajaran berikutnya.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>Mengevaluasi proses pembelajaran dan memberikan tugas, yaitu Evaluasi : Bahwa didalam permainan modifikasi bola voli yang telah dipelajari secara tidak langsung peserta didik diajak untuk</li></ul>	<p><b>15 menit</b></p>

	<p>berpikir bagaimana untuk memecahkan masalah (taktik) dalam pembelajaran,. Tugas : Peserta didik diberi tugas untuk menuliskan gerakan teknik dasar bola voli yang sudah dipelajari, kemudian dikumpulkan di pertemuan berikutnya.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Melakukan refleksi dengan tanya jawab kepada peserta didik, memberikan umpan balik terhadap proses dan hasil pembelajaran. Guru memberikan kesempatan dan umpan balik untuk peserta didik yang ingin bertanya tentang pembelajaran hari ini.</li><li>• Bersama-sama dengan peserta didik dan atau sendiri membuat rangkuman/simpulan pelajaran. Kesimpulan pembelajaran hari ini adalah dengan pembelajaran melalui bermain (modifikasi bola voli) peserta didik akan lebih senang dan secara tidak langsung peserta didik akan berpikir untuk memecahkan problem-problem dalam pembelajaran dan secara tidak langsung juga peserta didik belajar tentang teknik.</li><li>• Memberikan arahan tindak lanjut pembelajaran, mengajak dan memimpin berdoa untuk mengakhiri pembelajaran.</li></ul>	
--	--	--

I. Penilaian

No.	Pencapaian Indikator	Bobot Nilai	Muncul /Tidak	Nilai
	Aspek Spiritual dan Afektif			
1.	Melafalkan doa menurut agama dan kepercayaan masing-masing dengan dengan tidak bercanda ketika akan memulai pembelajaran.	2		
2.	Melafalkan doa menurut agama dan kepercayaan masing-masing dengan dengan tidak bercanda setelah selesai pembelajaran	2		
3.	Menunjukkan perilaku sportif dalam bermain dengan mentaati peraturan dan jujur, tidak melakukan kecurangan.	2		
4.	Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dengan menggunakan sarana dan prasarana pembelajaran sesuai fungsinya.	1		
5.	Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dengan menggunakan sarana dan prasarana pembelajaran dengan tidak merusaknya.	1		
6.	Menunjukkan sikap menghargai perbedaan karakteristik individu dengan tidak saling mengejek dalam pembelajaran ketika ada temannya yang melakukan kesalahan.	1		
7.	Menunjukkan sikap menghargai perbedaan karakteristik individu dengan tidak mentertawakan teman dalam pembelajaran ketika ada temannya yang melakukan kesalahan.	1		
8.	Menunjukkan sikap bekerjasama memberi bola kepada temannya dan tidak egois ketika dalam permainan.	1		
9.	Menunjukkan sikap disiplin selama mengikuti pembelajaran dengan hadir tepat waktu.	1		
10.	Menunjukkan sikap disiplin selama mengikuti pembelajaran dengan tidak menghiraukan arahan dari guru.	1		
11.	Menunjukkan sikap disiplin selama mengikuti	2		

	pembelajaran dengan tidak meninggalkan pembelajaran sebelum waktu pembelajaran selesai.			
12.	Menunjukkan sikap menerima kekalahan dengan memberi apresiasi atau jabat tangan kepada tim yang menang dan menunjukkan sikap menerima kemenangan dari suatu permainan dengan tidak mengejek atau menghina tim yang kalah	1		
	Total	16		
	<b>Aspek Kognitif</b>			
1.	Dapat menjelaskan definisi permainan bola voli	2		
2.	Dapat menyebutkan macam- macam teknik dasar dalam bola voli yang telah dipelajari.	2		
3.	Dapat menjelaskan peraturan bola voli yang dimodifikasi	2		
4.	Dapat menjelaskan gerakan teknik dasar servis bawah dengan posisi tangan mengepal saat memukul bola dan tangan lurus hingga bola melewati net.	2		
5.	Dapat menjelaskan gerakan teknik dasar passing bawah dengan posisi kedua tangan lurus dan bola mengarah ke sasaran yang dituju dan passing atas dengan posisi perkenaan kedua telapak tangan hingga bola mengarah sasaran yang dituju	2		
6.	Dapat menjelaskan gerakan teknik dasar passing atas dengan posisi perkenaan kedua telapak tangan dengan posisi kedua tangan berada diatas kepala dan perkenaan bola oleh ujung-ujung jari kedua tangan dan mengarah ke arah tujuan	2		
7.	Dapat menjelaskan gerakan teknik dasar smash dengan diawali langkah kaki kemudian kedua kaki loncat bersamaan ketika di puncak tertinggi arahkan tangan disamping belakang kepala dan pukul bola dengan tangan terkuat	2		
	Total	14		
	<b>Aspek Psikomotorik</b>			
1.	Dapat mempraktikkan permainan bola voli yang telah dimodifikasi	2		
2.	Dapat mempraktikkan gerakan teknik dasar servis bawah dengan posisi tangan mengepal saat	2		

	memukul bola dan tangan lurus hingga bola melewati net.			
3.	Dapat mempraktikkan gerakan teknik dasar passing bawah dengan posisi kedua tangan lurus dan bola mengarah ke sasaran yang dituju dan passing atas dengan posisi perkenaan kedua telapak tangan hingga bola mengarah sasaran yang dituju	<b>2</b>		
4.	Mampu mempraktikkan teknik dasar passing atas dengan perkenaan kedua telapak tangan dan bola mengarah ke arah yang di tuju.	<b>2</b>		
5.	Dapat mempraktikkan gerakan teknik dasar passing atas dengan posisi perkenaan kedua telapak tangan dengan posisi kedua tangan berada diatas kepala dan perkenaan bola oleh ujung-ujung jari kedua tangan dan mengarah ke arah tujuan	<b>2</b>		
6.	Dapat mempraktikkan gerakan teknik dasar smash dengan diawali langkah kaki kemudian kedua kaki loncat bersamaan ketika di puncak tertinggi arahkan tangan disamping belakang kepala dan pukul bola dengan tangan terkuat	<b>2</b>		
7.	Mampu mencetak point	<b>2</b>		
	Total	<b>14</b>		

**Rumus penilaian :**

Sikap spiritual dan afektif = jumlah nilai/16 x 100

Sikap Kognitif = jumlah nilai/14 x 100

Sikap Psikomotor = jumlah nilai/14 x 100

NILAI AKHIR = Aspek spiritual dan afektif + Aspek Kognitif + Aspek Psikomotor

3

Yogyakarta, 14 Agustus 2014

Guru Pembimbing,



Edy Suyadi, S. Pd  
NIP. 19711224 200604 1 010

Mahasiswa,

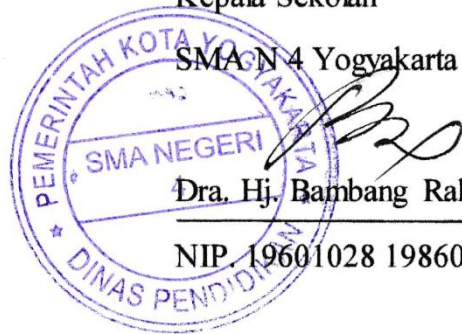


Faisal Adam Rahman  
NIM: 11601244120

Mengetahui,

Kepala Sekolah

SMA N 4 Yogyakarta



Dra. Hj. Bambang Rahmawati Ningsih

NIP. 19601028 198602 2 002

# **Rencana Pelaksanaan Pembelajaran**



Faisal Adam Rahman

(11601244120)

Progam Studi

PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

Universitas Negeri Yogyakarta

2014



## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

(RPP)

<b>Satuan Pendidikan</b>	: SMA/SMK/MA
<b>Nama Sekolah</b>	: SMA Negeri 4 Yogyakarta
<b>Mata Pelajaran</b>	: Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
<b>Kelas/Semester</b>	: X / 1 (Ganjil )
<b>Materi Pokok/Topik</b>	: Memahami bahaya, penularan, dan cara mencegah HIV dan AIDS
<b>Pertemuan ke-</b>	: Satu
<b>Alokasi Waktu</b>	: 2 x 45 menit

### A. Kompetensi Inti :

1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianut.
2. Mengembangkan perilaku (jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli, santun, ramah lingkungan, gotong royong, kerjasama, cinta damai, responsif dan proaktif) dan menunjukkan sikap sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan bangsa dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan.
3. Memahami dan menerapkan pengetahuan faktual, konseptual, prosedural dalam ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait fenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah.
4. Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, dan mampu menggunakan metoda sesuai kaidah keilmuan.

**B. Kompetensi Dasar :**

- 1.4 Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugrah Tuhan yang tidak ternilai.
- 2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.
- 2.8 Memiliki perilaku hidup sehat
- 3.2 Memahami dampak yang diakibatkan oleh seks bebas terhadap dirinya, keluarga dan masyarakat luas berdasarkan moral serta bertanggung-jawab dalam menerapkan etika yang berlaku
- 3.3 Memahami bahaya, penularan, dan cara mencegah HIV dan AIDS

**C. Indikator Pencapaian Kompetensi :**

- 1. Melakukan doa sebelum memulai dan sesudah pembelajaran sebagai wujud rasa syukur atas kesehatan yang telah dikaruniakan Tuhan.
- 2. Disiplin selama mengikuti pembelajaran.
- 3. Tidak mengonsumsi minuman beralkohol dan narkoba.
- 4. Memahami dan menjelaskan dampak akibat seks bebas, serta menunjukkan sikap dan etika yang berlaku dilingkungan sekitar.
- 5. Memahami dan menjelaskan bahaya menular dan cara pencegahan HIV dan AIDS.

**D. Tujuan Pembelajaran :**

- 28. Peserta didik dapat melafalkan doa menurut agama dan kepercayaan masing-masing dengan khusyu sebagai wujud rasa syukur atas kesehatan yang telah dikaruniakan Tuhan sebelum dan sesudah pembelajaran.
- 29. Peserta didik dapat menunjukkan sikap disiplin dengan hadir tepat waktu dan tidak meninggalkan pembelajaran sebelum waktunya pembelajaran selesai serta mengikuti arahan guru ketika pembelajaran.

30. Peserta didik dapat menunjukkan perilaku hidup sehat dan tidak mengonsumsi minuman beralkohol dan narkoba dalam kehidupan sehari-hari.
31. Peserta didik dapat menjelaskan memahami dan menjelaskan dampak akibat seks bebas, serta menunjukkan sikap dan etika yang berlaku dilingkungan sekitar.
32. Peserta didik dapat memahami dan menjelaskan bahaya menular dan cara pencegahan HIV dan AIDS.

#### **F. Materi Ajar/ Pembelajaran :**

Memahami bahaya, penularan, dan cara mencegah HIV dan AIDS

#### **G. Pendekatan/Strategi/Metode Pembelajaran**

10. Pendekatan : Saintifik (*scientific*)
11. Metode : Diskusi.
12. Model : Discovery learning

#### **H. Media, Alat dan Sumber Belajar**

Media :

- Power point
- Gambar
- Video

Alat :

- LCD dan computer ( Laptop)
- Splicer

Sumber Belajar :

- Buku referensi Mabes TNI Pusat Kesehatan. 2010. *Buku Panduan Penyuluhan Narkoba*. Jakarta

- Dampak bahaya dan cara pencegahan HIV dan AIDS
- Youtube

**G. Kegiatan Pembelajaran.**

Kegiatan	Deskripsi kegiatan	Alokasi Waktu
Pendahuluan	<p>18. Memberi salam, mengondisikan kelas dan pembiasaan, mengajak dan memimpin berdoa, menanyakan kondisi siswa dan mempresensi.</p> <p>19. Memberi motivasi pada siswa tentang pembelajaran yang akan berlangsung.Yaitu memberi masukan bahwasanya tubuh kita yang sehat ini harus kita jaga karena menjaga tubuh tetap sehat tidaklah mahal berbeda dengan ketika sakit/merusak tubuh kita. Menurut surat kabar yang saya baca beberapa hari lalu dijogja penderita/orang yang terjangkit HIV dan AIDS di Daerah Istimewa Yogyakarta data Kasus HIV-AIDS di DIY per Juni 2012 menunjukkan ada 1.797 kasus (761 kasus AIDS dan 1036 kasus HIV) dikalangan remaja. HIV AIDS merupakan salah satu penyakit paling mematikan di dunia. Perlu dilakukan penyuluhan secara berkala mengenai edukasi tentang bahaya HIV AIDS. Masa remaja adalah masa dimana manusia lebih mudah untuk dipengaruhi oleh lingkungan karena emosi seseorang masih labil di fase ini. oleh karena itu, perlu dilakukan sosialisasi tentang HIV AIDS kepada masyarakat khususnya para remaja sebelum virus HIV AIDS merenggut masa depan mereka. Jumlah penderita HIV AIDS terus meningkat dikarenakan kurangnya pemahaman masyarakat terhadap bahaya HIV AIDS ini.</p> <p>20. Melakukan Apersepsi dan pretest</p> <p>Yaitu : Menanyakan kepada peserta didik , ada yang pernah sakit kulit atau cacar air, cacar aiar diindikasi merupakan gejala HIV dan AIDS benar kah?..</p>	15 menit

	<p>Dan jawab” Kasus yang dialami banyak orang terutama remaja kali ini dari beberapa sumber berita yang saya baca adalah kasus HIV dan AIDS? Apa itu HIV apa itu AIDS? .. Nanti di materi hari ini akan kita bahas bersama.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Melakukan pretest kepada peserta didik dengan menyakan satu persatu untuk menyebutkan apa saja yang menyebabkan seseorang terjangkit HIV AIDS? Apa yang kalian ketahui tentang HIV dan AIDS?</li><li>- Menyampaikan kompetensi dasar kepada peserta didik yaitu : Memahami dampak yang diakibatkan oleh seks bebas terhadap dirinya, keluarga dan masyarakat luas berdasarkan moral serta bertanggung-jawab dalam menerapkan etika yang berlaku. Memahami bahaya, penularan, dan cara mencegah HIV dan AIDS.</li><li>- Menyampaikan tujuan pembelajaran kepada peserta didik yaitu :  Peserta didik dapat menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugrah Tuhan yang tidak ternilai dan tidak merusaknya. Peserta didik dapat menjelaskan memahami dan menjelaskan dampak akibat seks bebas, serta menunjukkan sikap dan etika yang berlaku dilingkungan sekitar. Peserta didik dapat memahami dan menjelaskan bahaya menular dan cara pencegahan HIV dan AIDS.</li><li>▪ Menyampaikan metode pembelajaran yaitu metode yang akan digunakan adalah memberikan pertanyaan untuk mencari jawaban dari permasalahan yang berhubungan dengan pembelajaran.</li><li>▪ Menyampaikan penilaian yang akan digunakan adalah penilaian dalam bentuk penilaian pengamatan sikap dalam proses pembelajaran dan penilaian tes kompetensi pengetahuan di akhir pembelajaran.</li></ul> <p>21. Menyampaikan materi apa yang akan diajarkan yaitu :</p> <p><b>A. Pengertian</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. HIV</li><li>2. AIDS</li><li>3. ODHA</li></ol> <p><b>B. Cara HIV AIDS bekerja</b></p>	
--	--	--

	<p><b>C.Cara tertular AIDS</b></p> <p><b>D. Gejala HIV AIDS</b></p> <p><b>E. Periode HIV AIDS</b></p> <p><b>F. Kelompok resiko tinggi</b></p> <p><b>G. Komplikasi</b></p> <p><b>H. Pencegahan</b></p> <p><b>I. Kesimpulan</b></p>	
<b>Inti</b>	<p><b>Mengamati</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Guru Memperlihatkan gambar dan video tentang dampak dan akibat HIV dan AIDS sebelum masuk ke inti pembelajaran (materi).</li><li>▪ Meminta siswa supaya mengamati gambar dan video.</li><li>▪ Mengamati dan membimbing peserta didik.</li><li>▪ Guru memberikan materi dalam bentuk power point:</li></ul> <p><b>Pengertian</b></p> <p>1. HIV</p> <p>Singkatan dari Human Immunodeficiency Virus adalah nama virus yang menyebabkan penurunan kekebalan tubuh manusia</p> <p>2. AIDS</p> <p>Singkatan dari Immune Deviciency Syndrom adalah Kumpulan gejala penyakit akibat kekurangan atau kelemahan sistem kekebalan tubuh yang didapat dari orang lain. Dan, HIV adalah virus yang menyebabkan AIDS</p> <p>3. ODHA</p> <p>Orang dengan HIV/AIDS</p> <p><b>Mengetahui cara kerja HIV</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Dengan menghitung sel CD4</li><li>• Orang sehat mempunyai kadar CD4 antara 500 sampai 1500</li></ul>	<p><b>60</b></p> <p><b>Menit</b></p>

	<ul style="list-style-type: none"><li>• Tahap AIDS CD4 &lt; 200 atau &lt;14%</li><li>• Muncul infeksi oportunistik</li></ul> <p>Sistem kekebalan tubuh kita bertugas untuk melindungi dari penyakit apapun yang setiap hari menyerang dari luar.</p> <p>Antibodi adalah protein yang dibuat oleh sistem kekebalan tubuh ketika benda asing masuk ke tubuh manusia.</p> <p>Ada antibodi khusus untuk semua penyakit, termasuk HIV. Antibodi khusus HIV inilah yang terdeteksi keberadaannya ketika hasil tes HIV kita dinyatakan positif. Di dalam tubuh kita terdapat sel darah putih yang disebut sel CD4.</p> <p>HIV yang masuk ke tubuh menularkan sel ini, ‘membajak’ sel tersebut dan menjadikannya ‘pabrik’ yang membuat miliaran tiruan virus. Ketika proses tersebut selesai, tiruan HIV itu meninggalkan sel dan masuk ke sel CD4 yang lain. Sel yang ditinggalkan menjadi rusak atau mati. Jika sel ini hancur, maka sistem kekebalan tubuh kehilangan kemampuan untuk melindungi tubuh dari serangan penyakit. Keadaan ini membuat kita mudah terserang berbagai penyakit.</p> <p><b>Cara tertular AIDS</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Bersenggama dengan orang yg terinfeksi</li><li>• Memakai jarum suntik bergantian dengan orang yg terinfeksi</li><li>• Terlahir dari ibu yg terinfeksi, atau disusui oleh ibu yg terinfeksi</li><li>• Transfusi Darah</li></ul> <p><b>Fase/Tahap HIV menjadi AIDS</b></p> <p><b><u>1.</u> Infeksi HIV Stadium Pertama</b></p> <p>Pada fase pertama terjadi pembentukan antibodi dan memungkinkan juga terjadi gejala-gejala yang mirip influenza atau terjadi pembengkakan kelenjar getah bening.</p>	
--	---	--

	<p><u>2.</u> Persisten Generalized Limfadenopati</p> <p>Terjadi pembengkakan kelenjar limfe di leher, ketiak, inguinal, keringat pada waktu malam atau kehilangan berat badan tanpa penyebab yang jelas dan sariawan oleh jamur kandida di mulut.</p> <p><u>3.</u> .AIDS Relative Complex (ARC)</p> <p>Virus sudah menimbulkan kemunduran pada sistem kekebalan sehingga mulai terjadi berbagai jenis infeksi yang seharusnya dapat dicegah oleh kekebalan tubuh. Disini penderita menunjukkan gejala lemah, lesu, demam, diare, yang tidak dapat dijelaskan penyebabnya dan berlangsung lama, kadang-kadang lebih dari satu tahun, ditambah dengan gejala yang sudah timbul pada fase kedua.</p> <p><u>4.</u> Full Blown AIDS.</p> <p>Pada fase ini sistem kekebalan tubuh sudah rusak, penderita sangat rentan terhadap infeksi sehingga dapat meninggal sewaktu-waktu. Sering terjadi radang paru pneumocytik, sarcoma kaposi, herpes yang meluas, tuberculosis oleh kuman opportunistik, gangguan pada sistem saraf pusat, sehingga penderita pikun sebelum saatnya. Jarang penderita bertahan lebih dari 3-4 tahun, biasanya meninggal sebelum waktunya.</p> <p><b>Gejala HIV AIDS</b></p> <p>Adanya HIV dalam tubuh seseorang tidak dapat dilihat dari penampilan luar. Orang yang terinfeksi tidak akan menunjukan gejala apapun dalam jangka waktu yang embrane lama (<math>\pm 7-10</math> tahun) setelah tertular HIV. Masa ini disebut masa laten. Orang tersebut masih tetap sehat dan emb bekerja sebagaimana biasanya walaupun darahnya mengandung HIV. Masa inilah yang mengkhawatirkan bagi kesehatan masyarakat, karena orang</p>	
--	--	--



	<p>terinfeksi secara tidak disadari dapat menularkan kepada yang lainnya. Dari masa laten kemudian masuk ke keadaan AIDS dengan gejala sebagai berikut:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Saluran pernapasan. Pasien mengalami sesak napas, henti napas sejenak, batuk, nyeri dada dan infeksi virus demam suram lainnya (pneumonia). Tidak jarang diagnosa pada stadium awal penyakit HIV AIDS diduga tuberkulosis.</li><li>2. Saluran pencernaan. Pasien dengan menunjukkan tanda-tanda AIDS dan gejala seperti kehilangan nafsu makan, mual dan muntah, sering memiliki penyakit jamur pada rongga mulut dan kerongkongan, serta memiliki diare yang kronik.</li><li>3. Berat badan. Pasien juga mengalami sindrom yang disebut wasting, yaitu kehilangan berat badan hingga 10% di bawah normal karena gangguan pada sistem protein dan energi dalam tubuh sebagai dikenal sebagai Malnutrisi serta gangguan penyerapan / penyerapan makanan dalam sistem pencernaan yang dihasilkan dalam diare kronis, kondisi lelah dan lemah underpowered</li><li>4. Sistem persyarafan. Interferensi dengan persyarafan pusat sehingga sedikit memori, sakit kepala, kesulitan berkonsentrasi, kebingungan dan sering tampak tungkai respons yang lambat. Pada akhirnya sistem persyarafan (Peripheral) akan menimbulkan nyeri dan kesemutan di telapak tangan dan kaki, kurangnya refleks tendon, selalu memiliki tekanan darah rendah dan Impotensi.</li><li>5. Sistem integumen (Jaringan kulit). Pasien mengalami serangan virus cacar air (herpes simplex) atau carar api (herpes zoster) dan berbagai penyakit kulit yang menimbulkan rasa nyeri pada jaringan kulit. Lainnya mengalami infeksi jaringan rambut pada kulit (Folliculities), kulit kering Stained (lapisan luar kulit retak) serta eczema atau psoriasis.</li><li>6. Kemih dan saluran reproduksi pada wanita. Pasien sering mengalami penyakit jamur vagina, itu adalah sebagai tanda</li></ol>	
--	---	--

	<p>awal infeksi HIV. Cedera pada saluran kemih, penyakit daripada syphilis dan kemudian Pria melebihi wanita yang menderita cacar. Orang lain dengan AIDS banyak wanita yang mengalami peradangan rongga (tulang) yang dikenal sebagai 'penyakit radang panggul (PID)' istilah panggul dan menstruasi yang tidak teratur pengalaman menstruasi (abnormal).</p> <p><b>Kelompok resiko tinggi</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Lelaki homoseksual atau biseks.</li><li>2. Orang yang ketagian obat intravena</li><li>3. Partner seks dari penderita AIDS</li><li>4. Penerima darah atau produk darah (embrane).</li><li>5. Bayi dari ibu/bapak terinfeksi.</li></ol> <p><b>Komplikasi</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Penyakit paru-paru utama</li><li>2. Penyakit saluran pencernaan utama</li><li>3. Penyakit syaraf dan kejiwaan utama</li><li>4. Komplikasi saraf</li><li>5. Kanker dan tumor ganas (malignan)</li></ol> <p><b>H. Kesimpulan</b></p> <p><b>Menanya</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Meminta siswa agar menanyakan hal-hal yang belum dimengerti siswa.</li><li>▪ Kemungkinan pertanyaan:<ol style="list-style-type: none"><li>1. Bagaimana Jika ada teman kita yang terkena HIV/AIDS apa yang sebaiknya kita lakukan ?</li><li>2. Cacar air di usia remaja apakah indikasi adanya virus HIV dalam tubuh?</li></ol></li></ul>	
--	--	--

	<p>3. Bagaimanakah solusi untuk kita agar tidak tertular?</p> <p>Jawaban:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1) Setelah kita melihat dan mempelajari tentang HIV/AIDS jika ada teman yang terjangkit kita perlu memeriksakan paling lambat 6 bulan setelah tertular atau kalau sudah lebih dari itu kita tidak boleh mengucilkan, kita harus mensupport teman kita.</li><li>2) Telah kita bahas akibat dari HIV/AIDS kalau cacar air di usia anak-anak merupakan hal yang dialami seumur hidup satu kali namun jika diusia remaja/dewas mendapatkan cacar air diindikasikan sesuai dengan gejala HIV/AIDS.</li><li>3) Solusi agar tidak tertular:<ol style="list-style-type: none"><li>1. Hindari Seks bebas.</li><li>2. Hindari Narkoba.</li><li>3. Memeriksa adanya virus paling lambat 6 bulan setelah hubungan seks terakhir yang tidak terlindungi.</li><li>4. Tidak bertukar jarum suntik, jarum tato, dan sebagainya.</li></ol></li></ol> <p><b>Mencoba/mengumpulkan informasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Memberikan soal berupa seputar materi<ol style="list-style-type: none"><li>1. Apa yang disebut HIV dan AIDS?</li><li>2. Bagaimana HIV ini bekerja ?</li><li>3. . Sebutkan 5 peresiko tinggi orang yang rentan terkena HIV AIDS?</li><li>4. Sebutkan Gejala yang timbul dari fase 1 sampai 4, pada tahap/fase HIV - AIDS?</li><li>5. Sebutkan 5 cara mencegah HIV AIDS?</li></ol></li></ul> <p>Guru mengamati, membimbing dan menilai kegiatan peserta didik</p> <p><b>Mengasosiasi/menganalisis informasi</b></p>	
--	--	--

	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Mengarahkan peserta didik supaya menggali informasi/mengumpulkan/ jawaban dari materi yang ada ataupun informasi lain, dari pertanyaan/soal.</li><li>▪ Mengamati, membimbing dan menilai kegiatan peserta didik</li></ul> <p><b>Mengkomunikasikan</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Meminta untuk bersama-sama membahas soal.</li><li>▪ Mengamati, membimbing dan menilai kegiatan peserta didik</li></ul>	
<b>Penutup</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Mengajak dan mengarahkan siswa untuk membuat rangkuman/kesimpulan pembelajaran. Kesimpulan pembelajaran ini bahwasanya Belum ada penyembuhan untuk AIDS, jadi perlu dilakukan pencegahan Human Immunodeficiency Virus (HIV) untuk mencegah terpajannya Human Immunodeficiency Virus (HIV), sehingga dengan materi pembelajaran ini harapannya kalian akan lebih mengetahui dan lebih berhati-hati dalam bergaul-berteman agar tidak terjerumus.</li><li>2. Memberikan evaluasi berupa soal yang telah dikerjakan, kemudian pada power point ditampilkan perbedaan orang yang terkena HIV/AIDS dengan orang yang sehat dan berprestasi.</li><li>3. Melakukan refleksi dengan tanya jawab kepada peserta didik, memberikan umpan balik terhadap proses dan hasil pembelajaran.</li><li>4. Memberikan arahan tindak lanjut pembelajaran, (untuk pembelajaran berikutnya akan ke macam-macam narkoba dan jenis penggolongannya) mengajak dan memimpin berdoa untuk mengakhiri pembelajaran.</li></ol>	<b>15 menit</b>

## I. Penilaian

Aspek Kognitif (Tes Tulis Uraian)

Kerjakan soal essay berikut ini dengan cermat, teliti, jujur dan secara mandiri.

Soal :

1. Apa yang disebut HIV dan AIDS?
2. Bagaimana HIV ini bekerja ?
3. Sebutkan 5 peresiko tinggi orang yang rentan terkena HIV AIDS?
4. Sebutkan Gejala yang timbul dari fase 1 sampai 4, pada tahap/fase HIV - AIDS?
5. Sebutkan 5 cara mencegah HIV AIDS?

Jawaban.

### 1. HIV

Singkatan dari Human Immunodeficiency Virus adalah nama virus yang menyebabkan penurunan kekebalan tubuh manusia

AIDS

Singkatan dari Immune Deviciency Syndrom adalah Kumpulan gejala penyakit akibat kekurangan atau kelemahan sistem kekebalan tubuh yang didapat dari orang lain. Dan, HIV adalah virus yang menyebabkan AIDS.

2. HIV yang masuk ke tubuh menularkan sel ini, ‘membajak’ sel tersebut dan menjadikannya ‘pabrik’ yang membuat miliaran tiruan virus. Ketika proses tersebut selesai, tiruan HIV itu meninggalkan sel dan masuk ke sel CD4 yang lain. Sel yang ditinggalkan menjadi rusak atau mati. Jika sel ini hancur, maka sistem kekebalan tubuh kehilangan kemampuan untuk melindungi tubuh dari serangan penyakit. Keadaan ini membuat kita mudah terserang berbagai penyakit.

### 3. Lelaki homoseksual atau biseks.

Orang yang ketagihan obat intravena

Partner seks dari penderita AIDS

Penerima darah atau produk darah (embrane).

Bayi dari ibu/bapak terinfeksi.

### 4. Fase.

**a. Infeksi HIV Stadium Pertama**

Pada fase pertama terjadi pembentukan antibodi dan memungkinkan juga terjadi gejala-gejala yang mirip influenza atau terjadi pembengkakan kelenjar getah bening.

**b. Persisten Generalized Limfadenopati**

Terjadi pembengkakan kelenjar limfe di leher, ketiak, inguinal, keringat pada waktu malam atau kehilangan berat badan tanpa penyebab yang jelas dan sariawan oleh jamur kandida di mulut.

**c. .AIDS Relative Complex (ARC)**

Virus sudah menimbulkan kemunduran pada sistem kekebalan sehingga mulai terjadi berbagai jenis infeksi yang seharusnya dapat dicegah oleh kekebalan tubuh. Disini penderita menunjukkan gejala lemah, lesu, demam, diare, yang tidak dapat dijelaskan penyebabnya dan berlangsung lama, kadang-kadang lebih dari satu tahun, ditambah dengan gejala yang sudah timbul pada fase kedua.

**d. Full Blown AIDS.**

Pada fase ini sistem kekebalan tubuh sudah rusak, penderita sangat rentan terhadap infeksi sehingga dapat meninggal sewaktu-waktu. Sering terjadi radang paru pneumocytik, sarcoma kaposi, herpes yang meluas, tuberculosis oleh kuman opportunistik, gangguan pada sistem saraf pusat, sehingga penderita pikun sebelum saatnya. Jarang penderita bertahan lebih dari 3-4 tahun, biasanya meninggal sebelum waktunya.

**5. Pencegahan**

- Hindari Seks bebas.
- Hindari Narkoba.
- Periksa adanya virus paling lambat 6 bulan setelah hubungan seks terakhir yang tidak terlindungi.
- Tidak bertukar jarum suntik, jarum tato, dan sebagainya.
- Mencegah infeksi ke janin

Pedoman penilaian aspek kognitif (soal tes uji tulis uraian) :

Soal	Kriteria	Skor
1	Jika jawaban benar	2
	Jika jawaban mendekati benar	1
	Jika jawaban salah	0
2	Jika jawaban benar	2
	Jika jawaban mendekati benar	1
	Jika jawaban salah	0
3	Jika jawaban benar	2
	Jika jawaban mendekati benar	1
	Jika jawaban salah	0
4	Jika jawaban benar	2
	Jika jawaban mendekati benar	1
	Jika jawaban salah	0
5	Jika jawaban benar	2
	Jika jawaban mendekati benar	1
	Jika jawaban salah	0
Jumlah		10

Nilai = 10 X 100

No.	Pencapaian Indikator	Bobot Nilai	Muncul /Tidak	Nilai
	<b>Aspek Spiritual dan Afektif</b>			
1.	Melafalkan doa menurut agama dan kepercayaan masing-masing dengan dengan tidak bercanda sebelum pembelajaran dimulai.	2		
2.	Melafalkan doa menurut agama dan kepercayaan masing-masing dengan dengan tidak bercanda setelah selesai pembelajaran.	2		
3.	Menunjukkan sikap disiplin selama mengikuti pembelajaran dengan hadir tepat waktu.	1		
4.	Menunjukkan sikap disiplin selama mengikuti pembelajaran dengan tidak menghiraukan arahan dari guru.	1		
5.	Menunjukkan sikap disiplin selama mengikuti pembelajaran dengan tidak meninggalkan pembelajaran sebelum waktu pembelajaran selesai.	2		
	Total	8		

**Rumus penilaian :**

Sikap spiritual dan afektif = jumlah nilai/8 x 100



$NA = \frac{\text{Pengamatan Sikap (Afektif)} + \text{Aspek Kognitif}}{2}$

2

Yogyakarta, 12 Agustus 2014

Guru Pembimbing,



Edy Suyadi, S. Pd  
NIP. 19711224 200604 1 010

Mahasiswa,



Faisal Adam Rahman  
NIM: 11601244120

Mengetahui,

Kepala Sekolah

SMA N 4 Yogyakarta



Dra. Hj. Bambang Rahmawati Ningsih

NIP. 19601028 198602 2 002

# Rencana Pelaksanaan Pembelajaran



Faisal Adam Rahman

(11601244120)

Progam Studi

PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

Universitas Negeri Yogyakarta

2014

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

### (RPP)

<b>Satuan Pendidikan</b>	: SMA/SMK/MA
<b>Nama Sekolah</b>	: SMA Negeri 4 Yogyakarta
<b>Mata Pelajaran</b>	: Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
<b>Kelas/Semester</b>	: X / 1 (Ganjil )
<b>Materi Pokok/Topik</b>	: Pencegahan Narkoba dan Psikotropika
<b>Pertemuan ke-</b>	: Satu
<b>Alokasi Waktu</b>	: 3 x 45 menit

#### A. Kompetensi Inti :

1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianut.
2. Mengembangkan perilaku (jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli, santun, ramah lingkungan, gotong royong, kerjasama, cinta damai, responsif dan proaktif) dan menunjukkan sikap sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan bangsa dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan.
3. Memahami dan menerapkan pengetahuan faktual, konseptual, prosedural dalam ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait fenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah.
4. Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, dan mampu menggunakan metoda sesuai kaidah keilmuan.

**B. Kompetensi Dasar :**

- 1.5 Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugrah Tuhan yang tidak ternilai.
- 2.8 Memiliki perilaku hidup sehat.
- 2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.
- 3.9 Memahami upaya pencegahan dan penanggulangan bahaya NARKOBA dan psikotropika terhadap diri sendiri, keluarga, lingkungan, bangsa dan negara
- 4.9 Menyajikan informasi berkaitan dengan upaya pencegahan dan penanggulangan bahaya NARKOBA dan psikotropika terhadap diri sendiri, keluarga, lingkungan, bangsa dan negara

**C. Indikator Pencapaian Kompetensi :**

- 1. Melakukan doa sebelum memulai dan sesudah pembelajaran sebagai wujud rasa syukur atas kesehatan yang telah dikaruniakan Tuhan.
- 2. Menunjukkan perilaku hidup sehat dengan tidak mengonsumsi narkoba dalam kehidupan sehari-hari.
- 3. Disiplin selama mengikuti pembelajaran
- 4. Menjelaskan upaya pencegahan dan penanggulangan bahaya NARKOBA dan psikotropika terhadap diri sendiri, keluarga, lingkungan, bangsa dan negara
- 5. Menyajikan informasi berkaitan dengan upaya pencegahan dan penanggulangan bahaya NARKOBA dan psikotropika terhadap diri sendiri, keluarga, lingkungan, bangsa dan negara

**D. Tujuan Pembelajaran :**

- 33. Peserta didik dapat melafalkan doa menurut agama dan kepercayaan masing-masing dengan khusyu sebagai wujud rasa syukur atas kesehatan yang telah dikaruniakan Tuhan sebelum dan sesudah pembelajaran.

34. Peserta didik dapat menunjukkan perilaku hidup sehat dan tidak mengkonsumsi narkoba dalam kehidupan sehari-hari.
35. Peserta didik dapat menunjukkan sikap disiplin dengan hadir tepat waktu dan tidak meninggalkan pembelajaran sebelum waktunya pembelajaran selesai serta mengikuti arahan guru ketika pembelajaran.
36. Peserta didik dapat menjelaskan upaya pencegahan dan penanggulangan bahaya NARKOBA dan psikotropika terhadap diri sendiri, keluarga, lingkungan, bangsa dan negara
37. Peserta didik dapat Menyajikan informasi berkaitan dengan upaya pencegahan dan penanggulangan bahaya NARKOBA dan psikotropika.terhadap diri sendiri, keluarga, lingkungan, bangsa

#### **F. Materi Ajar/ Pembelajaran :**

Pencegahan Narkoba dan Psikotropika

#### **G. Pendekatan/Strategi/Metode Pembelajaran**

13. Pendekatan : Saintifik (*scientific*)
14. Metode : Diskusi.
15. Model : Discovery learning

#### **H. Media, Alat dan Sumber Belajar**

Media :

- Power point
- Gambar
- Video

Alat :

- LCD dan computer ( Laptop)
- Splicer

Sumber Belajar :

- Buku referensi Mabes TNI Pusat Kesehatan. 2010. *Buku Panduan Penyuluhan Narkoba*. Jakarta
- Fitria, M. (2014).”Bahaya Narkoba Bagi Remaja Indonesia”.  
<http://makalahkorupsi.blogspot.com/>

- Jakarta: Badan Narkotika Nasional Republik Indonesia.
- UU No.22 Tahun 1997 tentang Narkotika
- UU No. 5 Tahun 1997 tentang Psikotropika
- Youtube.com

G. Kegiatan Pembelajaran.

Kegiatan	Deskripsi kegiatan	Alokasi Waktu
Pendahuluan	<p>22. Memberi salam, mengondisikan kelas dan pembiasaan, mengajak dan memimpin berdoa, menanyakan kondisi siswa dan mempresensi.</p> <p>23. Memberi motivasi pada siswa tentang pembelajaran yang akan berlangsung.</p> <p>Yaitu memberi masukan bahwasanya tubuh kita yang sehat ini harus kita jaga karena menjaga tubuh tetap sehat tidaklah mahal berbeda dengan ketika sakit/ narkoba yang harganya mahal dan merusak tubuh kita .olahraga merupakan media mengolah raga.</p> <p>24. Melakukan Apersepsi dan pretest</p> <p>Yaitu : Menanyakan kepada peserta didik ”Tahu tidak kasus terbaru yang melibatkan artis roger danuarta yang sedang heboh?..” Dan jawab” Kasus yang dialami artis roger danuarta merupakan kasus penyalahgunaan narkoba, roger yang tadinya ganteng bersih berisi, sekarang terlihat kurus, pucat dan berusrusan dengan kepolisisan dan BNN, Materi hari ini ada kaitannya dengan kasus tersebut yaitu penggolaongan jenis-jenis narkoba, sesungguhnya mengkonsumsi narkoba itu tidak jauh berbeda dengan orang sakit, karena ketika kita sakit (demam, pusing dll baik sakit berat/ringan) badan kita akan merasa tidak enak untuk menjalankan segala aktivitas begitu pula dampak dari narkoba bahkan lebih parah.</p> <p>▪ Melakukan pretest kepada peserta didik dengan menyakan satu persatu untuk menyebutkan jenis-jenis narkoba apa saja yang mereka ketahui.</p> <p>- Menyampaikan kompetensi dasar kepada peserta didik yaitu :</p>	15 menit

	<p>Kompetensi yang harus dicapai peserta didik yaitu menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugrah Tuhan yang tidak ternilai dan tidak mengonsumsi narkoba serta mampu memahami dan menganalisis jenis-jenis dan penggolongan NARKOBA.</p> <p>- Menyampaikan tujuan pembelajaran kepada peserta didik yaitu :</p> <p>Peserta didik dapat menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugrah Tuhan yang tidak ternilai dan tidak mengonsumsi narkoba serta mampu memahami dan menganalisis jenis-jenis dan penggolongan NARKOBA.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Menyampaikan metode pembelajaran yaitu metode yang akan digunakan adalah metode diskusi untuk mencari permasalahan yang berhubungan dengan pembelajaran dan membentuk kelompok.</li><li>▪ Menyampaikan penilaian yang akan digunakan adalah penilaian dalam bentuk penilaian pengamatan sikap dalam proses pembelajaran (kerja kelompok) dan penilaian tes kompetensi pengetahuan di akhir pembelajaran.</li></ul> <p>25. Menyampaikan materi apa yang akan diajarkan yaitu :</p> <p><b>A. Pengertian Narkoba</b></p> <p>4. <i>Narkotika</i></p> <p>5. <i>Psikotropika</i></p> <p><b>B. Macam – Macam Narkoba</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ <b>Morfin</b></li><li>▪ <b>Codeina</b></li><li>▪ <b>Heroin (putaw)</b></li><li>▪ <b>Methadon</b></li><li>▪ <b>Demerol</b></li><li>▪ <b>Candu</b></li></ul> <p><b>C. Faktor yang Mendorong</b></p> <p><b>D. Bahaya Narkoba</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Menurut Efeknya (<i>Halusinogen, stimulan, depresean, adiktif</i>)</li><li>- Menurut Jenisnya</li></ul> <p><b>E. Dampak mengonsumsi Narkoba</b></p>	
--	--	--

	<p><b>F. Penyelesaian atau Solusi (Tingkat intervensi )</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Primer</li><li>2. Sekunder</li><li>3. Tersier</li></ol> <p><b>G. Kesimpulan</b></p>	
Inti	<p><b>Mengamati</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Guru Memperlihatkan gambar dan video tentang narkoba sebelum masuk ke inti pembelajaran (materi).</li><li>▪ Meminta siswa supaya mengamati gambar dan video</li><li>▪ Mengamati dan membimbing peserta didik</li><li>▪ Guru memberikan materi dalam bentuk power point:</li></ul> <p><b>A. Pengertian Narkoba</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ <i>Narkotika</i></li><li>▪ <i>Psikotropika</i></li><li>▪ <i>Bahan adiktif lainnya adalah</i></li></ul> <p><b>B. Macam – Macam Narkoba</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ <b>Morfin</b></li><li>▪ <b>Codeina</b></li><li>▪ <b>Heroin (putaw)</b></li><li>▪ <b>Methadon</b></li><li>▪ <b>Demerol</b></li><li>▪ <b>Candu</b></li></ul> <p><b>C. Faktor yang Mendorong</b></p> <p><b>D. Bahaya Narkoba</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Menurut Efeknya (<i>Halusinogen, stimulan,depresean, adiktif</i>)</li><li>- Menurut Jenisnya</li></ul> <p><b>E. Dampak mengkonsumsi Narkoba</b></p> <p><b>F. Pencegahan dan solusi (Tingkat intervensi )</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>4. Primer</li><li>5. Sekunder</li><li>6. Tersier</li></ol>	105 menit



	<p><b>Menanya</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Meminta siswa agar menanyakan hal-hal yang belum dimengerti siswa.</li><li>▪ Kemungkinan pertanyaan:<ol style="list-style-type: none"><li>1. Bagaimana membedakan suatu makanan itu narkoba atau bukan terkadang kita terkecoh ?</li><li>2. Apakah narkoba itu boleh dikonsumsi dalam keadaan terdesak/sangat membutuhkan?</li><li>3. Bagaimanakah solusi untuk kita agar tidak terjerumus mengkonsumsi atau terlibat dalam narkoba?</li><li>4. dll</li></ol></li></ul> <p>Jawaban:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>4) Setelah kita melihat dan mempelajari jenis-jenis dan penggolongan narkoba harapannya kita akan lebih cermat dalam membedakan mana yang merupakan tergolong narkoba dan mana yang bukan. Ciri-ciri narkoba itu mebuat candu.</li><li>5) Narkoba itu merupakan zat/obat legal yang digukan dalam dunia kedokteran, namun dewasa ini Narkoba banyak disalahgunakan. Bahkan kalangan muda tidak sedikit yang menggunakan narkoba. Banyak dari mereka yang menggunakan Narkoba dengan alasan untuk kesenangan batin. Tentunya narkoba boleh digunakan dalam takaran yang pas untuk keperluan medis/kesehatan.</li><li>6) Solusi agar tidak terjerumus adalah :<ol style="list-style-type: none"><li>a. Pertama kita harus pandai memilih teman. Artinya boleh berteman dengan siapa saja namun tetap jaga jarak.</li><li>b. Perbanyak dan perdalam diri dengan sering membaca buku dan bahaya narkoba</li><li>c. Selalu senantiasa menjaga diri dengan banyak ingat kepada Tuhan.</li></ol></li></ol> <p><b>Mencoba/mengumpulkan informasi</b></p>	
--	--	--

	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Memberikan permasalahan berupa kasus jika disekitar kita ada pengedar narkoba dan ada korban dari penyalahgunaan narkoba apa yang harus kalian lakukan dan meminta peserta didik untuk melakukan diskusi kelompok.</li><li>▪ Tindakan apa saja yang dapat menghindarkan kita dari pencegahan dan penanggulangan bahaya NARKOBA dan psikotropika terhadap diri sendiri, keluarga, lingkungan, bangsa dan negara</li><li>▪ Guru mengamati, membimbing dan menilai kegiatan peserta didik</li></ul> <p><b>Mengasosiasi/menganalisis informasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Mengarahkan peserta didik supaya menggali informasi/mengumpulkan dari materi yang ada ataupun informasi lain, menganalisa dan membuat kesimpulan</li><li>▪ Mengamati, membimbing dan menilai kegiatan peserta didik</li></ul> <p><b>Mengkomunikasikan</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Meminta untuk membuat laporan dan menyimpulkan hasil tugas dari diskusi dalam kelompoknya</li><li>▪ Meminta setiap perwakilan kelompok untuk menyampaikan/menampilkan hasil diskusi kelompoknya dan kesimpulan diskusi</li><li>▪ Mengamati, membimbing dan menilai kegiatan peserta didik</li></ul>	
<b>Penutup</b>	<p>5. Mengajak dan mengarahkan siswa untuk membuat rangkuman/kesimpulan pembelajaran. Kesimpulan pembelajaran ini bahwasanya narkoba itu banyak segala jenis-jenisnya dan penggolongannya serta fungsinya, sehingga dengan materi pembelajaran ini harapannya kalian akan lebih memahami narkoba dan lebih berhati-hati dalam bergaul-berteman agar tidak terjerumus.</p> <p>6. Memberikan evaluasi/penilaian dalam bentuk tugas, peserta didik diberi tugas untuk mengidentifikasi perbedaan orang yang</p>	<p><b>15 menit</b></p>

	<p>mengonsumsi narkoba dan yang tidak.</p> <p>7. Melakukan refleksi dengan tanya jawab kepada peserta didik, memberikan umpan balik terhadap proses dan hasil pembelajaran.</p> <p>8. Memberikan remidi/pengayaan dalam bentuk tugas</p> <p>9. Memberikan arahan tindak lanjut pembelajaran, (Mungkin untuk pembelajaran berikutnya akan ke materi undang-undang dan hukuman bagi pengedar narkoba) mengajak dan memimpin berdoa untuk mengakhiri pembelajaran.</p>	
--	---	--

I. Penilaian

Instrument Penilaian Pengamatan sikap dalam Proses Pembelajaran (Kerja kelompok)

Kelompok :  
Kelas :  
Nama Siswa : 1..... 2..... 3.....

No.	Aspek yang diobservasi	Hasil Pengamatan			
		1	2	3	4
1	Interaksi siswa dalam konteks pembelajaran kelompok				
2	Kesungguhan dalam mengerjakan tugas kelompok				
3	Menghargai pendapat teman dalam satu kelompok				
4	Menghargai pendapat teman dalam kelompok lain.				
	Jumlah				
	Total				
	Nilai Akhir (Total 5)				

Kualifikasi Nilai Akhir Penilaian sikap

Skor	Kualifikasi
1,00-1,99	Sikap Kurang (K)
2,00-2,99	Sikap Cukup (C)
3,00-3,99	Sikap Baik (B)
4,00	Sikap Sangat Baik (SB)

Rubrik Penilaian Pengamatan sikap dalam Proses Pembelajaran (Tugas kelompok)

No.	Aspek	Kriteria	Skor
1.	Interaksi siswa dalam konteks pembelajaran kelompok	Selalu tampak	4
		Sering tampak	3
		Mulai tampak	2
		Belum tampak	1
2.	Kesungguhan dalam mengerjakan tugas kelompok	Selalu tampak	4
		Sering tampak	3
		Mulai tampak	2
		Belum tampak	1
3.	Menghargai pendapat teman dalam satu kelompok	Selalu tampak	4
		Sering tampak	3
		Mulai tampak	2
		Belum tampak	1
4.	Menghargai pendapat teman dalam kelompok lain.	Selalu tampak	4
		Sering tampak	3
		Mulai tampak	2
		Belum tampak	1

*Nilai = jumlah skor /16 x 100*

Aspek Kognitif (Tes Tulis Uraian) :

Kerjakan soal essay berikut ini dengan cermat, teliti, jujur dan secara mandiri.

Soal :

1. Sebutkan tindakan pencegahan narkoba, bagaimana agar tidak terjerumus, tindakan apa saja yang dilakukan orang tua agar anak tidak terjerumus narkoba?

Jawaban :

#### PENCEGAHAN

- PREVENTIF: ceramah, sosialisasi penanggulangan, pameran, seminar dll.
- PRIMER: konseling, sosialisasi peraturan perundangan dan bahaya penyalahgunaan narkoba, memberikan pelatihan, penyebaran informasi anti narkoba, meningkatkan kewaspadaan dan kontrol terhadap lingkungan sekolah
- SEKUNDER: Bekerjasama dengan pihak keluarga, tenaga pendidik, peserta didik, kegiatan pendidikan sebaya (*peer education*), keterampilan sosial (*social skill*), komite sekolah.

#### BAGAIMANA AGAR TIDAK TERJERUMUS KE NARKOBA

- Dapatkan dahulu informasi/keterangan yang benar tentang bahaya narkoba dari ahlinya/ yang mengetahui, seperti koran, majalah, seminar – seminar, dll
- Persiapan diri/mental menolak untuk ditawari
- Belajar berkata menolak/tidak untuk narkoba
- Memiliki cita-cita dalam hidup dan masa depan
- Lakukan kegiatan positif, buat pekerjaan yang berguna untuk orang tua dan lingkungan.

#### APA YANG DAPAT DILAKUKAN ORANGTUA AGAR ANAK TERBEBAS DARI NARKOBA

- Ikut terlibat dalam kegiatan anak-anaknya
- Belajar untuk berkomunikasi
- Memberi contoh dalam kehidupan sehari-hari yang baik
- Buat aturan keluarga yang jelas dan tegas
- Kembangkan tradisi keluarga dan nilai-nilai agama
- Orang tua berperan sebagai pembimbing dan pendidik

2. Sebutkan tiga dampak mengkonsumsi narkoba?

Jawaban :

Dampak negatif penyalahgunaan narkoba terhadap adalah sebagai berikut:

- Perubahan dalam sikap, perangai dan kepribadian,
- Sering membolos, menurunnya kedisiplinan dan nilai-nilai pelajaran,
- Menjadi mudah tersinggung dan cepat marah,
- Sering menguap, mengantuk, dan malas,

- Tidak memedulikan kesehatan diri,
- Suka mencuri untuk membeli narkoba.

3. Sebutkan solusi atau penanggulangan narkoba?

Jawaban :

1. Primer

Sebelum penyalahgunaan terjadi, biasanya dalam bentuk pendidikan, penyebaran informasi mengenai bahaya narkoba, pendekatan melalui keluarga, dll. Instansi pemerintah, seperti halnya BKKBN, lebih banyak berperan pada tahap intervensi ini. Kegiatan dilakukan seputar pemberian informasi melalui berbagai bentuk materi KIE yang ditujukan kepada remaja langsung dan keluarga.

2. Sekunder

Pada saat penggunaan sudah terjadi dan diperlukan upaya penyembuhan (treatment). Fase ini meliputi: Fase penerimaan awal (initial intake) antara 1 – 3 hari dengan melakukan pemeriksaan fisik dan mental, dan Fase detoksifikasi dan terapi komplikasi medik, antara 1 – 3 minggu untuk melakukan pengurangan ketergantungan bahan-bahan adiktif secara bertahap.

3. Tersier

yaitu upaya untuk merehabilitasi mereka yang sudah memakai dan dalam proses penyembuhan. Tahap ini biasanya terdiri atas Fase stabilisasi, antara 3 - 12 bulan, untuk mempersiapkan pengguna kembali ke masyarakat, dan Fase sosialisasi dalam masyarakat, agar mantan penyalahguna narkoba mampu mengembangkan kehidupan yang bermakna di masyarakat. Tahap ini biasanya berupa kegiatan konseling, membuat kelompok-kelompok dukungan, mengembangkan kegiatan alternatif, dll.

Pedoman penilaian aspek kognitif (soal tes uji tulis uraian) :

Soal	Kriteria	Skor
1	Jika jawaban benar	4
	Jika jawaban mendekati benar	2
	Jika jawaban salah	0
2	Jika jawaban benar	3
	Jika jawaban mendekati benar	1,5
	Jika jawaban salah	0
3	Jika jawaban benar	3
	Jika jawaban mendekati benar	1,5
	Jika jawaban salah	0
Jumlah		10

No.	Pencapaian Indikator	Bobot Nilai	Muncul /Tidak	Nilai
Aspek Spiritual dan Afektif				
1.	Melafalkan doa menurut agama dan kepercayaan masing-masing dengan dengan tidak bercanda sebelum pembelajaran dimulai.	2		
2.	Melafalkan doa menurut agama dan kepercayaan masing-masing dengan dengan tidak bercanda setelah selesai pembelajaran.	2		
3.	Menunjukkan sikap disiplin selama mengikuti pembelajaran dengan hadir tepat waktu.	1		
4.	Menunjukkan sikap disiplin selama mengikuti pembelajaran dengan tidak menghiraukan arahan dari guru.	1		
5.	Menunjukkan sikap disiplin selama mengikuti pembelajaran dengan tidak meninggalkan pembelajaran sebelum waktu pembelajaran selesai.	2		
	Total	8		

Rumus penilaian :

Sikap spiritual dan afektif = jumlah nilai/8 x 100



NA = Pengamatan sikap(Kerja kelompok)+Aspek Kognitif+Aspek spiritual & afektif

3

Yogyakarta, 12 Agustus 2014

Guru Pembimbing,



Edy Suyadi, S. Pd  
NIP. 19711224 200604 1 010

Mahasiswa,



Faisal Adam Rahman  
NIM: 11601244120

Mengetahui,

Kepala Sekolah

SMA N 4 Yogyakarta



Dra. Hj. Bambang Rahmawati Ningsih

NIP. 19601028 198602 2 002

# **Rencana Pelaksanaan Pembelajaran**



Faisal Adam Rahman

(11601244120)

Progam Studi

PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

Universitas Negeri Yogyakarta

2014

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

### (RPP)

<b>Satuan Pendidikan</b>	: SMA/SMK/MA
<b>Nama Sekolah</b>	: SMA N 4 Yogyakarta
<b>Mata Pelajaran</b>	: Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
<b>Kelas/Semester</b>	: XI / 1 (Ganjil )
<b>Materi Pokok/Topik</b>	: Permainan Softball
<b>Pertemuan ke-</b>	: Satu
<b>Alokasi Waktu</b>	: 3 x 45 menit

#### A. Kompetensi Inti :

1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianut.
2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (toleransi, gotong royong) santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.
3. Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
4. Mencoba, mengolah, dan menyaji dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori.

## **B. Kompetensi Dasar :**

- 1.1 Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugrah Tuhan yang tidak ternilai.
- 2.1 Berperilaku sportif dalam bermain
- 2.2 Bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri dan orang lain, lingkungan sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran.
- 2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.
- 2.4 Menunjukkan kemauan bekerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik dalam bentuk permainan.
- 2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.
- 2.7 Belajar menerima kekalahan dan kemenangan dari suatu permainan.
- 3.2 Menganalisis dan mengkategorikan keterampilan gerak salah satu permainan bola kecil serta menyusun rencana perbaikan.
- 4.2. Mempraktikkan perbaikan keterampilan salah satu permainan bola kecil sesuai hasil analisis dan kategorisasi.

## **C. Indikator Pencapaian Kompetensi :**

1. Melakukan doa sebelum memulai dan sesudah pembelajaran.
2. Menunjukkan sikap sportif dengan tidak curang dalam permainan.
3. Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dengan menggunakan sarana dan prasarana pembelajaran sesuai fungsinya.
4. Menghargai perbedaan karakteristik individu dengan tidak saling mengejek ketika pembelajaran.
5. Menunjukkan sikap saling bekerjasama dalam tim.
6. Disiplin selama mengikuti pembelajaran.
7. Menunjukkan sikap menerima kekalahan dan kemenangan.
8. Menganalisis dan menjelaskan permainan softball yang telah dimodifikasikan dan menjelaskan bagaimana melakukan teknik dasar yang dipelajari yaitu melempar, menangkap dan memukul bola.

9. mempraktikkan permainan softball yang telah dimodifikasi dan mempraktikkan teknik dasar softball yang dipelajari yaitu melempar, menangkap dan memukul bola.

#### **D. Tujuan Pembelajaran :**

1. Peserta didik dapat melafalkan doa menurut agama dan kepercayaan masing-masing dengan khusyu sebagai wujud rasa syukur atas karunia Tuhan sebelum dan sesudah pembelajaran.
2. Peserta didik dapat menunjukkan sikap sportif dalam bermain yaitu mematuhi peraturan, jujur dan tidak curang ketika permainan.
3. Peserta didik dapat menunjukkan perilaku bertanggung jawab dengan menggunakan sarana dan prasarana pembelajaran sesuai fungsinya dan tidak merusaknya.
4. Peserta didik dapat menunjukkan sikap menghargai perbedaan karakteristik individu dengan tidak saling mengejek dan mentertawakan dalam pembelajaran ketika ada temannya yang melakukan kesalahan.
5. Peserta didik dapat menunjukkan sikap saling bekerjasama dalam tim yaitu saling mengoper bola ke temannya tidak egois.
6. Peserta didik dapat menunjukkan sikap disiplin selama mengikuti pembelajaran dengan hadir tepat waktu dan mengikuti arahan guru selama proses pembelajaran.
7. Peserta didik dapat menunjukkan sikap lapang dada ketika menerima kekalahan dengan memberikan apresiasi tepuk tangan atau yang lain kepada tim pemenang dan menunjukkan sikap rasa syukur ketika memperoleh kemenangan dan tidak mengejek atau menghina tim yang kalah.
8. Peserta didik dapat menjelaskan permainan softball yang telah dimodifikasi dan menjelaskan bagaimana cara melakukan teknik dasar melempar bola dengan satu tangan kearah sasaran yang dituju, menangkap bola dengan perkenaan tepat dilekukan telapak tangan, memukul bola hingga mengenai bola.
9. Peserta didik dapat mempraktikkan permainan menjelaskan permainan softball yang telah dimodifikasi dan menjelaskan bagaimana cara melakukan teknik dasar melempar bola dengan satu tangan kearah sasaran yang dituju,

menangkap bola dengan perkenaan tepat dilekukan telapak tangan, memukul bola hingga mengenai bola.

10. menjelaskan permainan softball yang telah dimodifikasi dan mempraktikkan bagaimana cara melakukan teknik dasar melempar bola dengan satu tangan kearah sasaran yang dituju, menangkap bola dengan perkenaan tepat dilekukan telapak tangan, memukul bola hingga mengenai bola..

#### **F. Materi Pembelajaran : Permainan Softball**

#### **G. Pendekatan/Strategi/Metode Pembelajaran.**

1. Pendekatan : saintifik (*scientific*).
2. Metode : penugasan.
3. Model : *Teaching Game for Understanding*.

#### **H. Alat Pembelajaran**

- Ruang terbuka yang rindang, datar dan aman
- Bola tennis, tong/kardus, kapur (untuk garis), kun dan pemukul.

#### **I. Sumber Belajar**

- Bukure ferensi “Teaching Sport Concepts and Skills A Tactical Game Approach”
- <http://wisatateater.blogspot.com/2011/11/latihan-pemanasan.html>



- Menyampaikan penilaian yang akan digunakan adalah penilaian dalam bentuk penilaian pengamatan sikap dalam proses pembelajaran dan penilaian mempraktikkan teknik dasar dan permainan yang telah dimodifikasi, Menyampaikan materi apa yang akan diajarkan hari ini yaitu meliputi:

- 1. Game 1 yaitu permainan bola voli yang telah modifikasi
- 2. Game 2 yaitu permainan bola voli yang telah di modifikasi namun lebih ada tambahan peraturan dan mendekati permainan sesungguhnya.

5. Pemanasan

Sebelum pemanasan peserta didik diminta untuk menghitung denyut nadi.

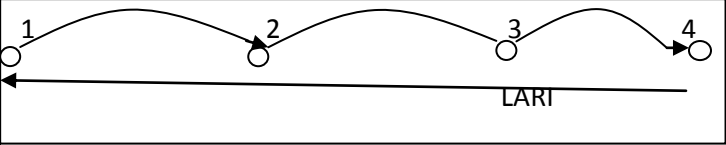
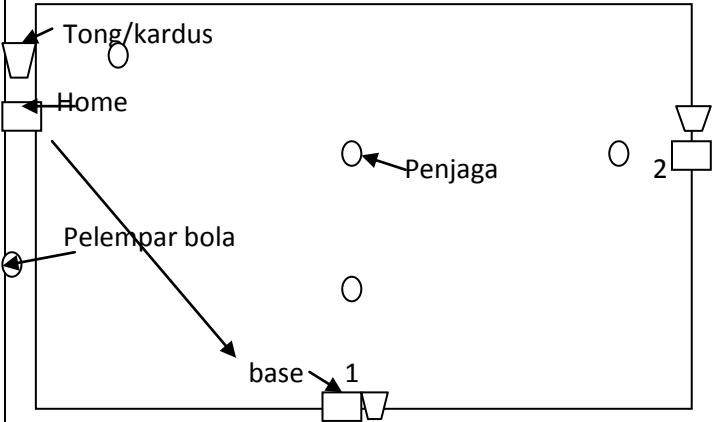
Lari keliling lapangan sepakbola 2 kali, kemudian  
Meregangkan dan melemaskan sendi dan otot lengan  
Merengangkan dan melemaskan otot tungkai  
Loncat 10 kali.

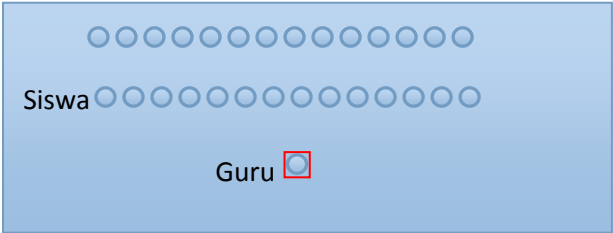


Figure R: Stretches For Table Tennis  
Note: From Stretching, ©1990 by Bob and Jean Anderson, Shelter Publications, Bolinas, California. Distributed in bookstores by Random House. Adapted with permission. For a free catalog, contact: (mail) Stretching, Inc., P.O. Box 767, Palmer Lake, CO 80133, (phone) 800-333-1307, (fax) 719-481-9058, (e-mail) office@stretching.com, (internet) www.stretching.com.

Gambar gerakan pemanasan.



	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pemanasan dengan permainan Siswa dibagi menjadi beberapa kelompok (2-4 kelompok menyesuaikan jumlah peserta didik). Tiap kelompok melakukan Permainan lempar tangkap dan lari secepat-cepatnya.</li></ul> <div></div> <p>Siswa-1 melempar bola ke siswa-2, siswa-2 melempar bola ke siswa-3 dan seterusnya siswa terakhir (ke-4) melakukan lari secepatnya ke garis depan yang sudah ditentukan dan menaru bola diatas kun.</p>	
<b>Inti</b>	<p><b>Mengamati (Game form)</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Sebelum masuk ke game pembelajaran peserta didik diminta untuk mengamati gerakan teknik dasar melempar, menangkap dan memukul yang Guru praktikkan.</li><li>• Mempraktikan Permainan 1 dan guru menjelaskan permainan yang dimodifikasi. Nama permainan : The Barrel ball</li></ul> <div></div> <p>Siswa dibagi menjadi dua kelompok,</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Kelompok pemukul</li><li>2. Kelompok penjaga</li></ol> <p>Tim pemukul : berusaha memukul bola dengan pemukul bola, bola dimodifikasi terbuat dari bungkusun plastik.</p>	<b>105 menit</b>

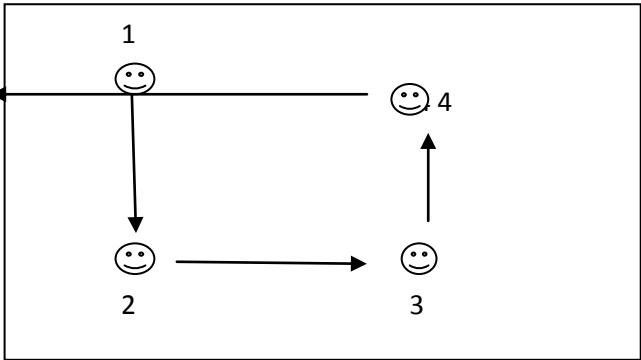
	<p>Bola yang dipukul harus memasuki area lapangan, setelah memukul pemain pemukul lari secepat-cepatnya menuju base 1. Jika bola berhasil ditangkap dan kemudian dimasukan ke dalam tong/kardus terlebih dahulu ,dimana tempat pemain pemukul hinggap maka pemukul dinyatakan out. Jika base 1 dan 2 penuh maka pemain penjaga boleh memasukan bola dimana saja ada tong/kardus. Tiga kali out maka pergantian peran penjaga dan pemukul . pemukul diberi kesempatan tiga kali lemparan .Tim yang berhasil paling banyak mencetak score adalah pemenangnya yaitu dengan cara kembali ke home dengan tanpa hambatan.</p> <p><b>Menanya dan menalar</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Siswa di kumpulkan dan istirahatkan namun dalam barisan dan diberi kesempatan untuk bertanya tentang permainan dan teknik gerakan yang telah dilakukan.</li></ul> <div data-bbox="613 1188 1221 1420"></div> <p>Kemungkinan Pertanyaan dan jawaban :</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Apa yang harus dilakukan siswa dalam permainan ini, bola yang dipukul tidak dapat ditangkap penjaga? Jawab : Sebaiknya pukul bola sejauh mungkin dari tempat penjaga, kemudian lari secepat-cepatnya ke base.</li><li>2. Apa yang harus dilakukan siswa dalam permainan ini, agar dapat kembali ke home dengan selamat? Jawab : Ketika sudah berada di base 2 dan ingin kembali ke home hendak si pemukul mengarahkan bola jauh dari teman satu timnya yang akan pulang ke home..</li></ol>	
--	---	--

3. Apa yang harus dilakukan siswa dalam permainan ini, agar dapat mematikan lawan dengan cepat?

Jawab : penjaga sebaiknya memposisikan ke tempat yang kiranya bola akan di pukul dan konsentrasi , ketika mendapat bola segeralah masukan bola ke tong baik di lempar ke teman atau lempar ke tong sendiri .(saling bekerja sama).

**Mencoba/mengumpulkan informasi dan Mengasosiasi/menganalisis informasi (Practice)**

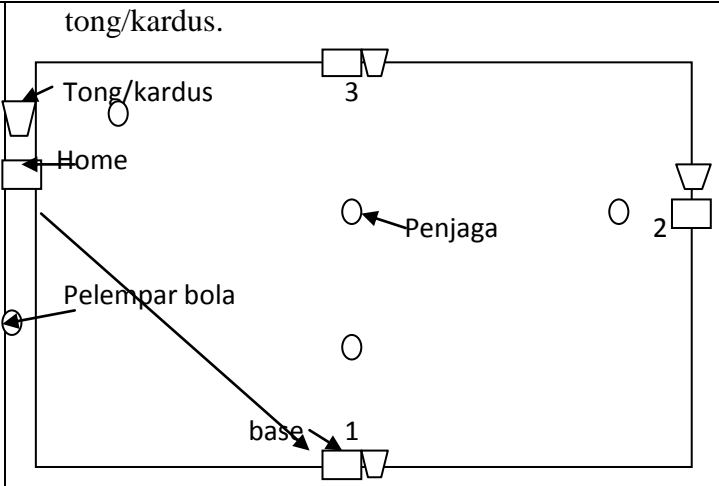

- Practice , Guru mempratikkan analisa jawaban dari pertanyaan atau masalah-masalah taktik yang ditanyakan siswa dengan mengambil beberapa siswa sebagai pemeran.



Siswa satu melakukan lemparan ke siswa 2, setelah melempar langsung lari menuju siswa 2, siswa dua juga melempar bola dan langsung lari ke siswa3 ,siswa tiga melempar bola dan langsung lari ke siswa4, siswa 4 menerima bola dari siswa 3 dan segera lari ke home.

**Mengkomunikasikan (Game)**

- Mempratikkan Permainan 2,  
Nama permainan : The ball cask branched  
Peserta didik melakukan permainan bola kecil yang sudah di modifikasi seperti permainan 1 namun dengan penambahan satu base lagi dan satu

	<div data-bbox="560 226 1274 710"><p>tong/kardus.</p></div> <div data-bbox="574 725 1274 984"><p>Dalam permainan kedua ini pemukul setelah ke base 1 kemudian ke base 2, ke base 3 dan baru kembali ke home. Penjaga hanya boleh memasukan bola ke dalam tong dimana si pemukul hinggap (base 1A atau 2A). Peraturan permainan yang lainnya sama.</p></div>	
<div data-bbox="345 1614 462 1649"><b>Penutup</b></div>	<div data-bbox="574 1061 1302 1398"><ul style="list-style-type: none"><li>• Melakukan pendinginan, siswa dibariskan :<ul style="list-style-type: none"><li>-Mengayunkan tangan secara bergantian ke samping bawah</li><li>-Mengayunkan tangan ke atas adan ke bawah</li><li>-Mengayunkan tangan ke depan dan melebar menyamping lurus</li></ul></li></ul></div> <div data-bbox="630 1435 1227 1697"><p>www.shutterstock.com · 29295304</p></div> <div data-bbox="620 1726 1302 2200"><p>Peserta didik saling berpasangan, bersentuhan punggungnya dengan pasangannya saling mengkaitkan kedua tangannya dan bergantian menarik dengan mengangkat, membungkukkan badan. Kemudain saling menarik tangan.</p><p>Dengan memberikan permainan ” fokus “ peserta didik duduk rileks setelah pendinginan kemudian diminta untuk berhitung jika kelipatan 3 maka diam dan tidak menghitung, lakukan terus permainan ini</p></div>	<div data-bbox="1328 1061 1448 1091"><b>15 menit</b></div>

	<p>hingga dirasa cukup. Ini melatih konsentrasi peserta didik untuk transisi ke mata pelajaran berikutnya.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Mengevaluasi proses pembelajaran dan memberikan tugas</li><li>• Melakukan refleksi dengan tanya jawab kepada peserta didik, memberikan umpan balik terhadap proses dan hasil pembelajaran</li><li>• Bersama-sama dengan peserta didik dan/atau sendiri membuat rangkuman/simpulan pelajaran</li><li>• Penutupan dan berdoa</li></ul>	
--	---	--

I. Penilaian

No.	Pencapaian Indikator	Bobot Nilai	Muncul /Tidak	Nilai
	Aspek Spiritual dan Afektif			
1.	Melafalkan doa menurut agama dan kepercayaan masing-masing dengan dengan tidak bercanda ketika akan memulai pembelajaran.	2		
2.	Melafalkan doa menurut agama dan kepercayaan masing-masing dengan dengan tidak bercanda setelah selesai pembelajaran	2		
3.	Menunjukkan perilaku sportif dalam bermain dengan mentaati peraturan dan jujur, tidak melakukan kecurangan.	2		
4.	Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dengan menggunakan sarana dan prasarana pembelajaran sesuai fungsinya.	1		
5.	Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dengan menggunakan sarana dan prasarana pembelajaran dengan tidak merusaknya.	1		
6.	Menunjukkan sikap menghargai perbedaan karakteristik individu dengan tidak saling mengejek dalam pembelajaran ketika ada temannya yang melakukan kesalahan.	1		
7.	Menunjukkan sikap menghargai perbedaan karakteristik individu dengan tidak mentertawakan teman dalam pembelajaran ketika ada temannya yang melakukan kesalahan.	1		
8.	Menunjukkan sikap bekerjasama memberi bola kepada temannya dan tidak egois ketika dalam permainan.	1		
9.	Menunjukkan sikap disiplin selama mengikuti pembelajaran dengan hadir tepat waktu.	1		
10.	Menunjukkan sikap disiplin selama mengikuti pembelajaran dengan tidak menghiraukan arahan dari guru.	1		
11.	Menunjukkan sikap disiplin selama mengikuti	2		

	pembelajaran dengan tidak meninggalkan pembelajaran sebelum waktu pembelajaran selesai.			
12.	Menunjukkan sikap menerima kekalahan dengan memberi apresiasi atau jabat tangan kepada tim yang menang dan menunjukkan sikap menerima kemenangan dari suatu permainan dengan tidak mengejek atau menghina tim yang kalah	1		
	Total	16		
	<b>Aspek Kognitif</b>			
1.	Dapat menjelaskan definisi permainan softball	2		
2.	Dapat menyebutkan macam- macam teknik dasar dalam permainan softball yang telah dipelajari.	2		
3.	Dapat menjelaskan peraturan permainan yang dimodifikasi	2		
4.	Dapat menjelaskan gerakan teknik dasar melempar bola dengan satu tangan kearah sasaran yang dituju.	2		
5.	Dapat menjelaskan gerakan teknik dasar menangkap bola menangkap bola dengan perkenaan tepat dilekukan telapak tangan	2		
6.	Dapat menjelaskan teknik dasar memukul bola hingga bola mengenai pemukul kearah yang dituju.			
	Total	12		
	<b>Aspek Psikomotorik</b>			
1.	Dapat mempraktikkan permainan softball yang telah dimodifikasi	2		
2.	Dapat mempraktikkan gerakan teknik dasar melempar bola dengan satu tangan kearah sasaran yang dituju.	2		
3.	Dapat mempraktikkan gerakan teknik menangkap bola menangkap bola dengan perkenaan tepat dilekukan telapak tangan	2		
4.	Mampu mempraktikkan teknik teknik dasar memukul bola hingga bola mengenai pemukul kearah yang dituju	2		
5.	Dapat memcetak point	2		

	Total	10		
--	-------	----	--	--

**Rumus penilaian :**

Sikap spiritual dan afektif = jumlah nilai/16 x 100

Sikap Kognitif = jumlah nilai/12 x 100

Sikap Psikomotor = jumlah nilai/10 x 100

NILAI AKHIR = Aspek spiritual dan afektif + Aspek Kognitif + Aspek Psikomotor

Yogyakarta, 11 Agustus 2014

Guru Pembimbing,

Mahasiswa,



Edy Suyadi, S. Pd  
NIP. 19711224 200604 1 010

Faisal Adam Rahman  
NIM: 11601244120

Mengetahui,

Kepala Sekolah

SMA N 4 Yogyakarta



Dra. Hj. Bambang Rahmawati Ningsih

NIP. 19601028 198602 2 002



# Rencana Pelaksanaan Pembelajaran



Faisal Adam Rahman

(11601244120)

Progam Studi

PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

Universitas Negeri Yogyakarta

2014

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

(RPP)

<b>Satuan Pendidikan</b>	: SMA/SMK/MA
<b>Nama Sekolah</b>	: SMA N 4 Yogyakarta
<b>Mata Pelajaran</b>	: Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
<b>Kelas/Semester</b>	: XI / 1 (Ganjil )
<b>Materi Pokok/Topik</b>	: Aktivitas Aquatik (Renang)
<b>Pertemuan ke-</b>	: Satu
<b>Alokasi Waktu</b>	: 3 x 45 menit

### A. Kompetensi Inti :

1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianut.
2. Mengembangkan perilaku (jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli, santun, ramah lingkungan, gotong royong, kerjasama, cinta damai, responsif dan proaktif) dan menunjukkan sikap sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan bangsa dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan.
3. Memahami dan menerapkan pengetahuan faktual, konseptual, prosedural dalam ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait fenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah.
4. Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, dan mampu menggunakan metoda sesuai kaidah keilmuan.

## **B. Kompetensi Dasar :**

- 1.2 Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugrah Tuhan yang tidak ternilai.
- 2.2 Bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri dan orang lain, lingkungan sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran.
- 2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.
- 2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.
- 3.12 Menganalisis gerak dasar salah satu gaya renang untuk menghasilkan keterampilan yang lebih baik dan menganalisis tindakan penyelamatan di air\*
- 4.8 mempraktikkan keterampilan salah satu dari empat gaya renang dengan koordinasi yang baik dan dengan jarak tertentu Mempraktikkan teknik penyelamatan kecelakaan di air dengan menggunakan peralatan yang ada (tali, pelampung, galah, skoci dan lain sebagainya)

## **C. Indikator Pencapaian Kompetensi :**

- 10. Melakukan doa sebelum memulai dan sesudah pembelajaran.
- 11. Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dengan menggunakan sarana dan prasarana pembelajaran sesuai fungsinya.
- 12. Menghargai perbedaan karakteristik individu dengan tidak saling mengejek ketika pembelajaran.
- 13. Disiplin selama mengikuti pembelajaran.
- 14. Menganalisis dan menjelaskan salah satu gerak dasar yaitu renang gaya bebas dengan baik dan tindakan penyelamatan kecelakaan di air dengan menggunakan galah.
- 15. Mempraktikkan keterampilan gaya bebas dengan koordinasi yang baik dan mencapai jarak 25 meter dan mempraktikkan penyelamatan di air dengan galah.

#### **D. Tujuan Pembelajaran :**

11. Peserta didik dapat melafalkan doa menurut agama dan kepercayaan masing-masing dengan khusyu sebagai wujud rasa syukur atas karunia Tuhan sebelum dan sesudah pembelajaran.
12. Peserta didik dapat menunjukkan perilaku bertanggung jawab dengan menggunakan sarana dan prasarana pembelajaran sesuai fungsinya dan tidak merusaknya.
13. Peserta didik dapat menunjukkan sikap menghargai perbedaan karakteristik individu dengan tidak saling mengejek dan mentertawakan dalam pembelajaran ketika ada temannya yang melakukan kesalahan.
14. Peserta didik dapat menunjukkan sikap disiplin selama mengikuti pembelajaran dengan hadir tepat waktu dan mengikuti arahan guru selama proses pembelajaran.
15. Peserta didik dapat menjelaskan gerak dasar renang gaya bebas dengan posisi gerakan kaki lurus ke atas bawah caput femur sebagai porosnya, dan tangan bergantian melakukan gerakan recovery dan menganalisis tindakan penyelamatan di air dengan galah.
16. Peserta didik dapat mempraktikkan gerak dasar renang gaya bebas dengan posisi gerakan kaki lurus ke atas bawah caput femur sebagai porosnya, dan tangan bergantian melakukan gerakan recovery dan menempuh mencapai jarak 25 meter dan dapat mempraktikkan tindakan penyelamatan di air dengan menggunakan galah sesuai prosedur yang benar.

#### **F. Materi Ajar/ Pembelajaran :**

Gerak dasar renang gaya bebas (gaya crawl)

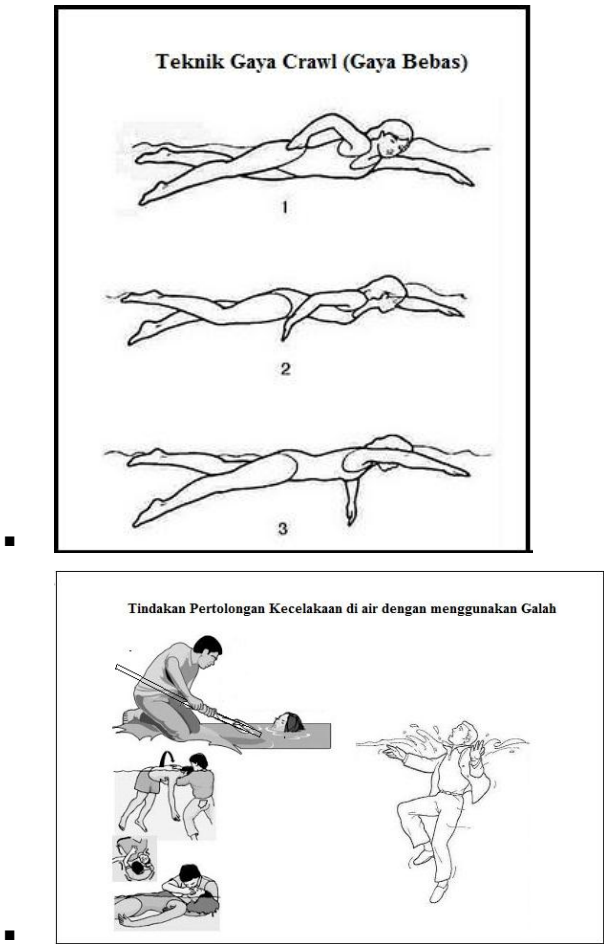
#### **G. Pendekatan/Strategi/Metode Pembelajaran**

4. Pendekatan : Saintifik (*scientific*)
5. Model : Discovery learning
6. Metode : Command dan penugasan

**H. Media, Alat dan Sumber Belajar**

Media :

Gambar teknik gaya crawl dan tindakan penyelamatan kecelakaan di air.




Alat :

- Peluit dan galah

Sumber Belajar :

Referensi “<http://www.sta.co.uk/swimming-teaching-resources/>  
<http://id.wikipedia.org/wiki/Berenang>”

G. Kegiatan Pembelajaran.

Kegiatan	Deskripsi kegiatan	Alokasi Waktu
Pendahuluan	<div>1. Memberi salam, mengondisikan kelas dan pembiasaan, mengajak dan memimpin berdoa, menanyakan kondisi siswa dan mempresensi.</div> <div></div> <div>2. Memberi motivasi pada siswa tentang pembelajaran yang akan berlangsung tentang pembelajaran yang akan diajarkan yaitu aktivitas aquatik dasar gerak renang gaya bebas (crawl) dan cara penyelamatan di air dengan galah.</div> <div>3. Melakukan Apersepsi dan pretest Guru memberikan apersepsi kepada siswa yaitu: Guru memberikan arahan dan pertanyaan “Sebelumnya kalian pernah berenang baik di kolam renang atau di sungai?”. Dan bagi yang suka berenang di sungai ataupun di kolam hari ini kita akan mempelajari renang namun dengan gerakan yang benar yaitu yang akan dipelajari adalah gaya crawl. Ada yang tahu seperti apa gerakan renang gaya crawl? Gerakan renang gaya crawl ini seperti menyedok air/pasir dengan tangan dan posisi badan menghadap bawah dengan dibantu gerakan kaki keatas kebawah dengan caput femur sebagai porosnya. -Guru melakukan pretest kepada peserta didik/siswa dengan menyakan kepada siswa satu persatu, sebagian atau seluruh siswa pertanyaan : -Coba sebutkan selain gaya crawl gaya apa lagi yang kalian ketahui ? -Dalam gaya crawl nomor berapa yang sering dilombakan? -Dengan bantuan alat apa saja jika kalian tidak pandai berenang untuk menolong teman kita yang membutuhkan pertolongan kecelakaan di air?</div> <div>4.Menyampaikan kompetensi dasar kepada peserta didik yaitu</div>	20 menit

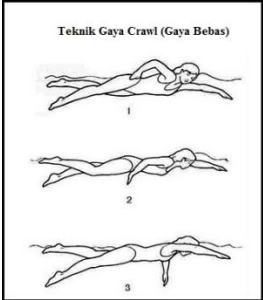

	<p>kompetensi yang harus dicapai adalah mampu melakukan gerak dasar renang gaya crawl dengan koordinasi yang baik dengan jarak 25 meter kemudian mampu mengaplikasikan tindakan penyelamatan kecelakaan di air dengan menggunakan galah.</p> <p>5. Menyampaikan tujuan pembelajaran kepada peserta didik yaitu diharapkan setelah pembelajaran ini peserta didik mampu mengetahui dasar gerak gaya bebas/crawl dan bisa mempraktikkannya kemudian mampu mengaplikasikan tindakan penyelamatan kecelakaan di air dengan menggunakan galah.</p> <p>- Menyampaikan metode pembelajaran dan model pembelajaran yaitu metode yang akan digunakan adalah metode command dan penugasan, model pembelajaran kali ini adalah discovery learning, yaitu nantinya peserta didik akan diberi kesempatan berpikir dan mempraktikkan sendiri semampunya sebelum guru memberikan teknik yang benar.</p> <p>- Menyampaikan penilaian yang akan digunakan adalah penilaian dalam bentuk penilaian pengamatan sikap dalam proses pembelajaran dan hasil.</p> <p>- Menyampaikan materi apa yang akan diajarkan hari ini.</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Pengenalan air</li><li>2. Permainan dengan pemanasan</li><li>3. Teknik renang gaya bebas/crawl dan pengambilan serta pengaturan nafas.</li><li>4. Meluncur</li><li>5. Tindakan penyelamatan kecelakaan di air dengan menggunakan galah</li><li>6. Pendinginan</li></ol> <p>6. Pemanasan dan pengenalan air</p> <p>Meregangkan dan melemaskan sendi dan otot lengan</p> <p>Merengangkan dan melemaskan otot tungkai</p>	
--	---	--

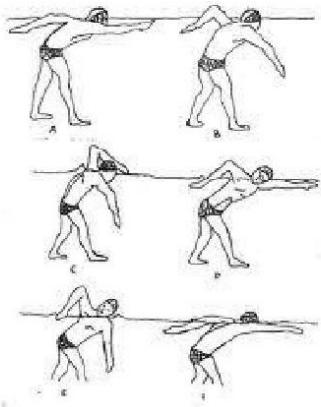


**Figure R: Stretches For Table Tennis**  
 Note: From *Stretching*, ©1990 by Bob and Jean Anderson, Shelter Publications, Bolinas, California. Distributed in bookstores by Random House. Adapted with permission. For a free catalog, contact: (mail) Stretching, Inc., P.O. Box 767, Palmer Lake, CO 80133, (phone) 800-333-1307, (fax) 719-481-9058, (e-mail) office@stretching.com, (internet) www.stretching.com.

- Kemudian masuk ke pengenalan air dimana peserta didik diminta untuk duduk mengelilingi kolam dan kedua kaki masuk kedalam kolam, kemudian dengan abab-aba guru peserta didik melakukan gerakan naik turun dengan kaki dan caput femur sebagai porosnya. Gerakan tersebut dilakukan berulang-ulang sampai dirasa cukup.
- Kemudian peserta didik diminta untuk masuk kedalam kolam secara perlahan dengan tetap berada ditepi kolam tangan sambil berpegangan pada samping kolam melalui tangga kolam secara berurutan.
- Semua peserta didik setelah masuk kolam diminta untuk saling menyiram temannya dengan air kolam (salah satu bentuk pengenalan air).
- Peserta didik diminta untuk jongkok di dalam air dengan keadaan rileks dan tangan memeluk kedua lutut. Tahan beberapa detik.
- Permainan dengan pemanasan  
 Permainan predator ikan  
 Peserta didik masuk kedalam kolam, melakukan hompipah dan peserta didik yang kalah akan menjadi predator yang mempunyai tugas menangkap ikan(peserta didik yang lain) jika tertangkap oleh predator maka dia akan menemani predator mencari mangsanya secara bersama-sama dalam menangkap ikan. Hingga peserta didik terakhir yang tidak



	tertangkap dia adalah pemenang	
Inti	<p><b>Mengamati</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Guru meminta peserta didik untuk mengamati media berupa gambar gerakan dasar gerak renang gaya bebas/crawl dan gambar tindakan penyelamatan kecelakaan di air dengan menggunakan galah. Peserta didik memperhatikan dan mengikuti perintah guru.</li></ul> <div><p>Teknik Gaya Crawl (Gaya Bebas)</p></div> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ </li><li>▪ Setelah mengamati media gambar teknik gaya crawl peserta didik diminta untuk memperagakan gerakan tersebut sepintas didarat sesuai dengan kemampuan peserta didik .</li><li>▪ Peserta didik diminta melakukan di dalam kolam.</li></ul> <p><b>Menanya</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Siswa dikumpulkan dan diberi kesempatan untuk bertanya tentang gerakan yang telah dipelajari.</li><li>▪ Prediksi pertanyaan siswa:<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Apa fungsi dari gerakan jongkok di dalam air dengan tangan memeluk kedua lutut ?</li><li>▪ Bagaimana gerakan kaki dan tangan yang benar dan efisien pada saat renang gaya crawl?</li><li>▪ Bagaimana cara pengambilan nafas dalam renang gaya crawl?</li></ul></li><li>▪ Analisis jawaban<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Fungsi dari gerakan jongkok di dalam air dengan tangan memeluk kedua lutut dan rileks adalah bentuk pengenalan air</li></ul></li></ul>	100 menit

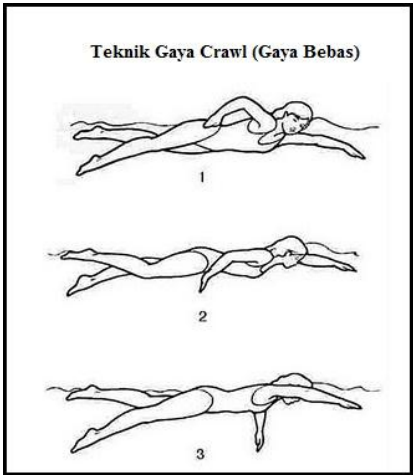
	<p>agar tubuh dapat merasakan mengapung di air.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Gerakan kaki pada saat renang gaya crawl gerakan naik-turun dengan caput femur (sendi pada paha) sebagai poros dan kaki harus lurus. Dan gerakan tangan bergantian dengan tahap satu tangan pertama tangan lurus kemudian masuk ke air ,kemudian menarik air dengan telapak tangan ke arah belakang kemudian gerakan recovery tangan keluar dari air dan kemudian bergantian tangan.</li><li>▪ Teknik pengambilan nafas dalam gaya crawl yaitu memalingkan kepala ke arah satu arah saja. Jika memalingkan kepala ke kanan maka seterusnya mengambil nafa dengan memalingkan kepala ke kanan kemudain hembuskan nafas secara perlahan didalam air hingga habis kemudian ambil nafas kembali. Pengambilan nafas yang baik untuk pemula 4 kali gerakan satu kali mengambil nafas.</li></ul> <p><b>Mencoba/mengumpulkan informasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Guru dan siswa memberikan menganalisis jawaban dari pertanyaan dan masalah yang ditanyakan kemudian melakukan praktek (practice).</li><li>▪ Lakukan gerakan tangan teknik renang gaya crawl dengan posisi berdiri di dalam kolam lakukan berulang-ulang hingga dirasa cukup.</li></ul> <div data-bbox="511 1547 829 1953"></div> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Peserta didik diminta untuk mempraktikkan dengan saling berpasangan dimana salah satu siswa diminta menarik tangan dari siswa pasangannya, posisi siswa yang di tarik adalah telungkup muka mengarah ke dasar kolam dan hanya menggerakkan kedua kakinya dan caput femur sebagai porosnya. Lakukan bergantian</li></ul>	
--	--	--

dengan pasangan setelah 2 x 25 meter.

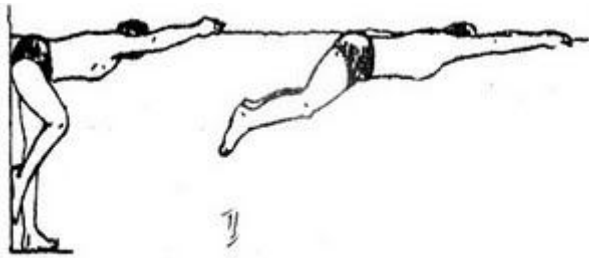
- Guru mengamati serta membantu peserta didik yang masih keliru.

**Mengasosiasi/menganalisis informasi**

- Guru meminta peserta didik untuk melakukan renang gaya crawl sendiri-sendiri 2 x 25 meter.





- Kemudian guru memberikan teknik meluncur di air dan peserta didik diminta mempraktekkan dengan teknik meluncur di air.
- Dengan posisi awal punggung menempel pada dinding kolam kemudian salah satu kaki menekuk dan bertumpu pada dinding , lalu masukan kepala ke dalam air dan tangan lurus ke depan. Kemudian tolakan kaki pada dinding kolam.



- 
- Guru membimbing dan membantu peserta didik yang belum memahami.

**Mengkomunikasikan**

- Guru meminta peserta didik untuk mempraktikkan kombinasi meluncur di air dengan renang gaya crawl sejauh 25 meter.

	<div><p>Tindakan Pertolongan Kecelakaan di air dengan menggunakan Galah</p></div> <ul style="list-style-type: none"><li>• Gambar tindakan penyelamatan kecelakaan di air.</li><li>• Melakukan tindakan penyelamatan kecelakaan di aier dengan galah.</li><li>• Guru meminta salah satu peserta didik untuk menjadi model korban yang akan tenggelam di kolam , kemudian dengan menggunakan galah guru memberi contoh cara tindakan penyelamatan kecelakaan di air jika korban mengalami kram dan kita tidak pandai berenang. Dengan menggunakan galah di arahkan galah dari samping agar korban mudah menjangkau galah, setelah korban memegang galah kemudian tarik galah secara perlahan ke tepi kolam. Angkat tubuh korban ke tepi kolam dengan posisi korban menghadap ke depan atau membelakangi kita kemudian pegang kedua tangan korban lalu angkat dengan kuat hingga korban duduk di tepi kolam.</li><li>• Peserta didik diminta untuk mempraktikkan dengan saling berpasangan dan bergantian.</li></ul>	
Penutup	<ul style="list-style-type: none"><li>• Melakukan pendinginan, siswa dibariskan :<ul style="list-style-type: none"><li>-Mengayunkan tangan secara bergantian ke samping bawah</li><li>-Mengayunkan tangan ke atas adan ke bawah</li><li>-Mengayunkan tangan ke depan dan melebar menyamping lurus.</li></ul><p>www.shutterstock.com · 29295304</p><ul style="list-style-type: none"><li>-Peserta didk baris melingkar saling memijat pundak teman didepannya sambil bernyanyi.</li></ul></li></ul>	15 menit

	<ul style="list-style-type: none"><li>• Mengevaluasi proses pembelajaran dan memberikan tugas, yaitu Evaluasi : Dalam dasar gerak gaya crawl hal yang terpenting adalah koordinasi gerakan tangan, kaki dan cara pengambilan nafas, semakin sedikit mengambil nafas makan semakin baik puladan efektif kemudian sangat penting juga ketika kita dapat melakukan tindakan penyelamatan kecelakaan di air karena kita juga menyelamatkan hidupnya.</li><li>• Tugas : Peserta didik diberi tugas untuk menuliskan teknik gerakan renang gaya crawl dan teknik pengambilan nafas yang benar.</li><li>• Melakukan refleksi dengan tanya jawab kepada peserta didik, memberikan umpan balik terhadap proses dan hasil pembelajaran. Guru memberikan kesempatan dan umpan balik untuk peserta didik yang ingin bertanya tentang pembelajaran hari ini.</li><li>• Bersama-sama dengan peserta didik dan atau sendiri membuat rangkuman/simpulan pelajaran. Kesimpulan pembelajaran hari ini adalah dalam dasar gerak gaya crawl hal yang terpenting adalah koordinasi gerakan tangan, kaki dan cara pengambilan nafas, semakin sedikit mengambil nafas makan semakin baik pula dan efektif kemudian sangat penting juga ketika kita dapat melakukan tindakan penyelamatan kecelakaan di air karena kita juga menyelamatkan hidup seseorang.</li><li>• Memberikan arahan tindak lanjut pembelajaran, mengajak dan memimpin berdoa untuk mengakhiri pembelajaran.</li></ul>	
--	---	--

I. Penilaian

No.	Pencapaian Indikator	Bobot Nilai	Muncul /Tidak	Nilai
	Aspek Spiritual dan Afektif			
1.	Melafalkan doa menurut agama dan kepercayaan masing-masing dengan dengan tidak bercanda sebelum pembelajaran dimulai.	2		
2.	Melafalkan doa menurut agama dan kepercayaan masing-masing dengan dengan tidak bercanda setelah selesai pembelajaran.	2		
3.	Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dengan menggunakan sarana dan prasarana pembelajaran sesuai fungsinya.	1		
4.	Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dengan menggunakan sarana dan prasarana pembelajaran dengan tidak merusaknya.	1		
5.	Menunjukkan sikap bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri dan orang lain, dengan tidak berbuat sesuatu yang menyebabkan temannya cidera.	1		
6.	Menunjukkan sikap menghargai perbedaan karakteristik individu dengan tidak saling mengejek dalam pembelajaran ketika ada temannya yang melakukan kesalahan.	1		
7.	Menunjukkan sikap menghargai perbedaan karakteristik individu dengan tidak mentertawakan teman dalam pembelajaran ketika ada temannya yang melakukan kesalahan.	1		
8.	Menunjukkan sikap disiplin selama mengikuti pembelajaran dengan hadir tepat waktu.	1		
9.	Menunjukkan sikap disiplin selama mengikuti pembelajaran dengan tidak menghiraukan arahan dari guru.	1		
10.	Menunjukkan sikap disiplin selama mengikuti pembelajaran dengan tidak meninggalkan pembelajaran sebelum waktu pembelajaran selesai.	2		

	Total	14		
	<b>Aspek Kognitif</b>			
1.	Dapat menjelaskan rangkaian gerakan tangan dalam teknik renang gaya crawl	2		
2.	Dapat menjelaskan rangakain gerakan kaki dalam teknik renang gaya crawl	2		
3.	Dapat menjelaskan teknik pengambilan nafas dalam renang gaya crawl	2		
4.	Dapat menjelaskan gerakan meluncur di air	2		
5.	Dapat menjelaskan tindakan penyelamatan kecelakaan di air dengan menggunakan galah dengan kalimat yang sederhana dan mudah dipahami.	2		
	Total	10		
	<b>Aspek Psikomotorik</b>			
1.	Dapat mempraktikkan rangakain gerakan tangan dalam teknik renang gaya crawl dengan gerakan kedua lengan bergantian recovery.	2		
2.	Dapat mempraktikkan rangakaian gerakan kaki keatask-bawah dengan kaki lurus dan caput femur sebagai porosnya	2		
3.	Dapat mempraktikkan teknik pengambilan nafas dalam renang gaya crawl dengan hanya memalingkan kepala kesatu arah.	2		
4.	Dapat mempraktikkan gerakan meluncur di air dengan jarak luncuran 2 meter	1		
5	Dapat mempraktikkan renang gaya crawl mencapai jarak 25 meter	3		
6.	Mampu mempraktikkan tindakan penyelamatan kecelakaan di air dengan menggunakan galah hingga korban berada di tepi kolam	2		
	Total	12		

**Tabel Rekapitulasi Aspek Spiritual dan Afektif :**

No.	Nama Siswa	Nilai Aspek Spiritual dan Afektif										Jumlah Nilai
		1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	
1.												
2.												
3.												
4.												
5.												
dll												

**Tabel Rekapitulasi Aspek Kognitif:**

No.	Nama Siswa	Nilai Aspek Kognitif					Jumlah Nilai
		1.	2.	3.	4.	5	
1.							
2.							
3.							
4.							
dll							

**Tabel Rekapitulasi Aspek Psikomotorik:**

No.	Nama Siswa	Nilai Aspek Psikomotorik						Jumlah Nilai
		1.	2.	3.	4.	5	6.	
1.								
2.								
3.								
4.								
5.								
dll								



**Rumus penilaian :**

Sikap spiritual dan afektif = jumlah nilai/10 x 100

Sikap Kognitif = jumlah nilai x 100

Sikap Psikomotor = jumlah nilai/14 x 100

NILAI AKHIR = Aspek spiritual dan afektif + Aspek Kognitif + Aspek Psikomotor

**Tabel Rekapitulasi Nilai**

Materi : Gerak dasar renang gaya bebas (gaya crawl)

Kelas/Semester : X/1

Hari/Tanggal :

No.	Nama Siswa	Aspek				Nilai Akhir
		Spiritual & Afektif	Kognitif	Psikomotorik	Jumlah	
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						
dll						

Yogyakarta, 12 Agustus 2014

Guru Pembimbing,



Edy Suyadi, S. Pd  
NIP. 19711224 200604 1 010

Mahasiswa,



Faisal Adam Rahman  
NIM: 11601244120

# **Rencana Pelaksanaan Pembelajaran**



Faisal Adam Rahman

(11601244120)

Progam Studi

PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

Universitas Negeri Yogyakarta

2014

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

(RPP)

<b>Satuan Pendidikan</b>	: SMA/SMK/MA
<b>Nama Sekolah</b>	: SMA N 4 Yogyakarta
<b>Mata Pelajaran</b>	: Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
<b>Kelas/Semester</b>	: X / 1 (Ganjil )
<b>Materi Pokok/Topik</b>	: Aktivitas Kebugaran Jasmani
<b>Pertemuan ke-</b>	: Satu
<b>Alokasi Waktu</b>	: 3 x 45 menit

### A. Kompetensi Inti :

1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianut.
2. Mengembangkan perilaku (jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli, santun, ramah lingkungan, gotong royong, kerjasama, cinta damai, responsif dan proaktif) dan menunjukkan sikap sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan bangsa dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan.
3. Memahami dan menerapkan pengetahuan faktual, konseptual, prosedural dalam ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait fenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah.
4. Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, dan mampu menggunakan metoda sesuai kaidah keilmuan.

**B. Kompetensi Dasar :**

- 1.3 Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugrah Tuhan yang tidak ternilai.
- 2.2 Bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri dan orang lain, lingkungan sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran.
- 2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.
- 2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.
- 2.8 Memiliki perilaku hidup sehat.
- 3.11 Menganalisis tes dan derajat kualitas 6 (enam) komponen kebugaran jasmani terkait dengan keterampilan berdasarkan instrumen yang dipakai
- 4.7 Memperagakan latihan 6 (enam) komponen kebugaran jasmani menggunakan alat sederhana terkait dengan keterampilan berdasarkan instrumen yang dipakai

**C. Indikator Pencapaian Kompetensi :**

- 16. Melakukan doa sebelum memulai dan sesudah pembelajaran.
- 17. Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dengan menggunakan sarana dan prasarana pembelajaran sesuai fungsinya.
- 18. Menghargai perbedaan karakteristik individu dengan tidak saling mengejek ketika pembelajaran.
- 19. Disiplin selama mengikuti pembelajaran.
- 20. Memiliki perilaku hidup sehat dengan menjaga kebersihan di lingkungan sekitar ketika pembelajaran.
- 21. Menjelaskan dan menganalisis tes dan derajat kualitas 6 macam komponen kebugaran jasmani yaitu kecepatan, keseimbangan, kekuatan otot tangan, kekuatan otot perut, kelincahan dan ketepatan.
- 22. -Mempraktikan aktivitas pengembangan kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan dan keterampilan dengan komponen kecepatan.  
-Mempraktikan aktivitas pengembangan kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan dan keterampilan dengan komponen keseimbangan.

- Mempraktikan aktivitas pengembangan kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan dan keterampilan dengan komponen kekuatan otot tangan.
- Mempraktikan aktivitas pengembangan kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan dan keterampilan dengan komponen kekuatan otot perut
- Mempraktikan aktivitas pengembangan kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan dan keterampilan dengan komponen kelincahan
- Mempraktikan aktivitas pengembangan kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan dan keterampilan dengan komponen ketepatan

#### **D. Tujuan Pembelajaran :**

17. Peserta didik dapat melafalkan doa menurut agama dan kepercayaan masing-masing dengan khusyu sebagai wujud rasa syukur atas karunia Tuhan sebelum dan sesudah pembelajaran.
18. Peserta didik dapat menunjukkan perilaku bertanggung jawab dengan menggunakan sarana dan prasarana pembelajaran sesuai fungsinya dan tidak merusaknya.
19. Peserta didik dapat menunjukkan sikap menghargai perbedaan karakteristik individu dengan tidak saling mengejek dan mentertawakan dalam pembelajaran ketika ada temannya yang melakukan kesalahan.
20. Peserta didik dapat menunjukkan sikap disiplin selama mengikuti pembelajaran dengan hadir tepat waktu dan tidak meninggalkan pembelajaran sebelum waktunya pembelajaran selesai serta mengikuti arahan guru selama proses pembelajaran.
21. Peserta didik dapat menunjukkan sikap perilaku hidup sehat dengan tidak membuang sampah (sesuatu) sembarangan.
22. Peserta didik dapat menjelaskan dan menganalisis tes dan derajat kualitas 6 macam komponen kebugaran jasmani yaitu kecepatan, keseimbangan, kekuatan otot tangan, kekuatan otot perut, kelincahan dan ketepatan sesuai dengan instrument yang digunakan.
23. Peserta didik dapat mempraktikkan aktivitas pengembangan kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan dan keterampilan dengan komponen kecepatan yaitu lari sprint 60 meter.

24. Peserta didik dapat mempraktikkan aktivitas pengembangan kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan dan keterampilan dengan komponen keseimbangan yaitu melakukan sikap jongkok dengan satu kaki.
25. Peserta didik dapat mempraktikkan aktivitas pengembangan kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan dan keterampilan dengan komponen kekuatan otot tangan yaitu push up dengan waktu 1 menit.
26. Peserta didik dapat mempraktikkan aktivitas pengembangan kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan dan keterampilan dengan komponen kekuatan otot perut yaitu sit up dengan waktu 1 menit.
27. Peserta didik dapat mempraktikkan aktivitas pengembangan kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan dan keterampilan dengan komponen kelincahan yaitu lari cepat angka 8 dengan .
28. Peserta didik dapat mempraktikkan aktivitas pengembangan kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan dan keterampilan dengan komponen ketepatan yaitu melempar bola mengenai sasaran.

#### **F. Materi Ajar/ Pembelajaran :**

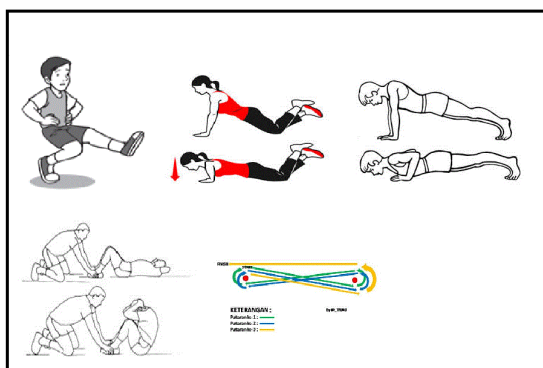
Pengembangan aktivitas kebugaran jasmani.

#### **G. Pendekatan/Strategi/Metode Pembelajaran**

7. Pendekatan : Saintifik (*scientific*)
8. Model : Discovery learning
9. Metode : Command dan penugasan

#### **H. Media, Alat dan Sumber Belajar**

Media :



- Gambar


Alat:

- Peluit, bola tennis 8 buah, kapur untuk garis, kun 8 buah.

Sumber Belajar :

- Buku/ referensi “Modul Aktivitas pengembangan jasmani”

G. Kegiatan Pembelajaran.

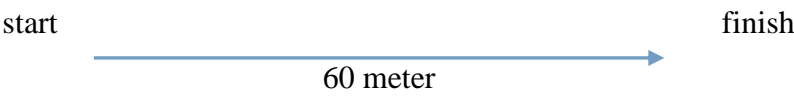
Kegiatan	Deskripsi kegiatan	Alokasi Waktu
Pendahuluan	<div>7. Memberi salam, mengondisikan kelas dan pembiasaan, mengajak dan memimpin berdoa, menanyakan kondisi siswa dan mempresensi.</div> <div></div> <div>8. Memberi motivasi pada siswa tentang pembelajaran yang akan berlangsung tentang pembelajaran yang akan diajarkan yaitu aktivitas kebugaran jasmani yang merupakan salah satu cara paling efektif untuk meningkatkan kebugaran dan kesehatan tubuh.</div> <div>9. Melakukan Apersepsi dan pretest</div> <div>Guru memberikan apersepsi kepada siswa yaitu:</div> <div>Guru memberikan arahan dan pertanyaan “Sebelumnya kalian pernah mudah merasa lelah? Atau ada yang tidak mudah lelah ketika sesudah melakukan aktivitas yang berat sehari-hari? Mengapa ada yang mudah lelah dan ada yang tetap fit walau telah melakukan aktivitas sehari-hari?”. Dan jawab mudah lelahnya seseorang dan tetap bugarnya seseorang dalam melakukan aktivitas sehari-hari itu salah satunya dipengaruhi oleh tingkat kebugaran jasmani seseorang, tentunya berbeda orang yang sering berlatih dengan yang tidak dalam tingkat kebugaran jasmaninya , nah hari ini kita akan mempelajari kebugaran jasmani karena sangat penting untuk kita.</div>	15 menit

	<p>-Guru melakukan pretest kepada peserta didik/siswa dengan menyakan kepada siswa satu persatu, sebagian atau seluruh siswa pertanyaan :</p> <p>-Coba sebutkan salah satu komponen kebugaran jasmani dan jelaskan?</p> <p>10. Menyampaikan kompetensi dasar kepada peserta didik yaitu kompetensi yang harus dicapai adalah mampu mempraktikkan salah satu aktivitas jasmani.</p> <p>- Menyampaikan tujuan pembelajaran kepada peserta didik yaitu diharapkan setelah pembelajaran ini peserta didik mampu mengetahui macam-macam komponen kebugaran jasmani dan mampu mengaplikasikannya guna meningkatkan kebugaran jasmani dan kesehatan jasmani diri sendiri.</p> <p>- Menyampaikan metode pembelajaran dan model pembelajaran yaitu metode yang akan digunakan adalah metode command dan penugasan, model pembelajaran kali ini adalah discovery learning, yaitu nantinya peserta didik akan diberi kesempatan berpikir dan mempraktikkan beberapa aktivitas yang mampu meningkatkan kebugaran jasmani.</p> <p>- Menyampaikan penilaian yang akan digunakan adalah penilaian dalam bentuk penilaian pengamatan sikap dalam proses pembelajaran dan hasil.</p> <p>-Menyampaikan materi apa yang akan diajarkan hari ini.</p> <p>11. Pemanasan</p> <p>Lari keliling lapangan dua kali</p> <p>Meregangkan dan melemaskan sendi dan otot lengan</p> <p>Merengangkan dan melemaskan otot tungkai</p>	
--	---	--



	<div data-bbox="516 244 938 872"><p>88 • Newby Fitness Program</p><p><b>Figure R: Stretches For Table Tennis</b> Adapted from Stretching ©1990 by Bob and Jean Anderson, Shelter Publications, Bolinas, California. Distributed in bookstores by Random House. Adapted with permission. For a free catalog, contact: (mail) Stretching, Inc., P.O. Box 767, Palmer Lake, CO 80133, (phone) 800-333-1307, (fax) 719-481-9058, (e-mail) office@stretching.com, (internet) www.stretching.com.</p></div> <p>Permainan dengan pemanasan.</p> <p>Peserta didik berbaris membentuk lingkaran jarak antara peserta didik adalah 1 meter , kemudian dengan aba-aba dari guru jika guru berkata “berempat” maka peserta didik segera bergerombol 4 anak. Jika ada peserta didik yang tidak mendapatkan gerombolan dengan jumlah 4 anak maka di beri hukuman berjoget. Lakukan kembali dengan aba-aba yang berbeda</p>	
<b>Inti</b>	<div data-bbox="418 1315 1317 2232"><ul style="list-style-type: none"><li>■ Peserta didik diminta untuk mengamati gambar/media pembelajaran, setelah peserta didik melihat media gambar, guru kemudian guru menginstruksikan permainan yang akan di mainkan yaitu terdiri dari 7 pos. Pos 1 : pos kecepatan untuk melatih kecepatan siswa Pos 2 : pos keseimbangan untuk melatih keseimbangan siswa Pos 3 : pos kekuatan tangan untuk melatih kekuatan otot tangan Pos 4 : pos kekuatan otot perut Pos 5 : pos kelincahan Pos 6 : pos ketepatan untuk melatih ketepatan dalam siswa</li></ul><p>Siswa di bagi menjadi 4 kelompok (masing-masing kelompok 8 orang).</p><p>Setiap kelompok harus menempuh semua pos dan berlomba mendapat nilai tertinggi.</p><p>Di awali dari pos 1 : Kecepatan</p><p>Semua kelompok di bariskan, kemudian di beri petunjuk permainan :</p></div>	<b>105 menit</b>

Setiap kelompok diminta untuk setiap anak lari secepat-cepatnya dengan jarak 60 meter dimana kelompok di bagi menjadi 4 kelompok. Dan lari 4 siswa 4 siswa. Dengan aba-aba guru dan guru siap mencatat waktu, siswa pertama lari secepatnya menuju garis finish dan setelah sampai giliran dengan aba-aba dari guru siswa berikutnya.



Dan kemudian melanjutkan ke pos 2.

Pos 2 : Keseimbangan

Semua kelompok di bariskan, kemudian di beri petunjuk permainan :

Semua kelompok dimulai dengan salah satu anggota kelompok melakukan sikap jongkok dengan satu kaki dengan kedua tangan memegang bola setelah 60 menit peserta didik berusaha menaruh bola diatas kun yang berada di kanan dan kiri siswa dengan posisi tersebut.

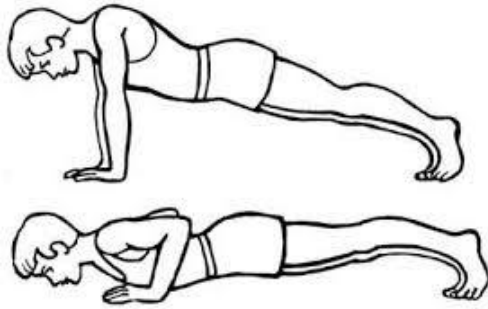


Posisi jongkok satu kaki namun dengan kedua tangan memegang bola tenis dan meneruhnya di atas kun.

Pos 3 : Kekuatan otot tangan

Semua kelompok di bariskan, kemudian di beri petunjuk pelaksanaan:

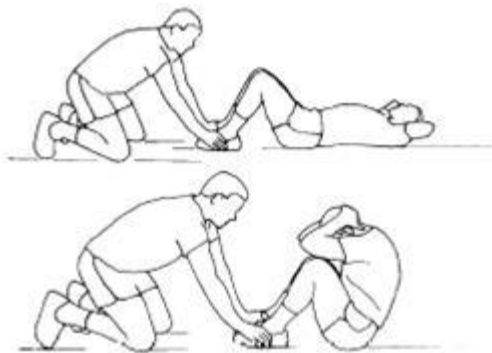
Setiap anak berpasangan untuk melakukan push-up, teman satunya memegangi kaki teman yang akan melakukan push-up dan berusaha menghitung jumlah push-up temannya, dengan aba-aba guru dalam waktu satu menit siswa diminta untuk melakukan push-up sebanyak-banyaknya dan kemudian catat hasil.



Gambar .

Pos 4 : Kekuatan otot perut

Di tempat yang sama , masih dengan teman satu pasangannya, teman satunya memegang kaki teman yang akan melakukan sit-up dan berusaha menghitung jumlah sit-up temannya, dengan aba-aba guru dalam waktu satu menit siswa diminta untuk melakukan sit-up sebanyak-banyaknya dan kemudian catat hasil.



Gambar

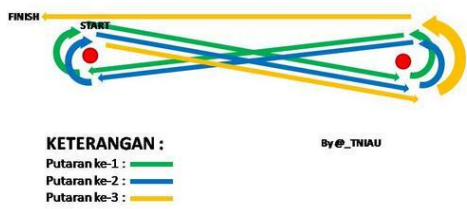
Pos 5 : Pos kelincahan

Semua peserta didik di bariskan :

Kemudian di berikan petunjuk pelaksanaan tes :

Peserta didik diminta lari secepat-cepatnya membentuk angka 8 .setelah ada aba-aba dari guru. Guru mencatat hasil/waktu tempuh.

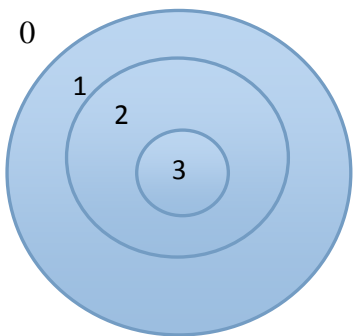
SHUTTLE RUN



Gambar.

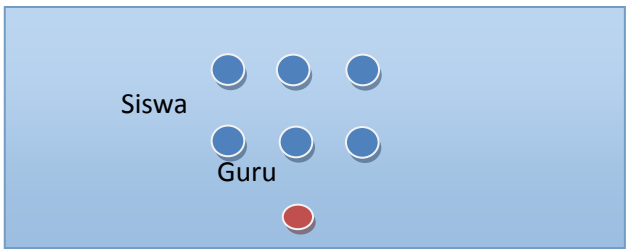
Pos : 6 Ketepatan

Dalam pelaksanaan ini peserta didik diminta untuk melempar bola tenis sebanyak 10 kali ke sasaran yaitu berupa lingkaran yang telah di beri score.



Guru mencatat hasil.

- Guru mengumpulkan peserta didik dan kemudian memberikan arahan dan pertanyaan terkait pembelajaran dan permainan.



Kemungkinan pertanyaan dan jawaban :


1. Pada pos 1 komponen kebugaran jasmani apakah yang dilatih? dan apa itu kecepatan dan kualitas derajat tes nya?

Jawab : Pada pos 1 komponen kebugaran jasmani yang dilatih adalah kecepatan dimana siswa melakukan lari secepatnya untuk mengambil bola. Kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam

	waktu sesingkat-singkatnya																									
	<table><tr><th>No.</th><th>Putra</th><th>Putri</th><th>Nilai</th></tr><tr><td>1.</td><td>&lt; 7.2 detik</td><td>&lt; 8.4 detik</td><td>5</td></tr><tr><td>2.</td><td>7.3 – 8.3 detik</td><td>8.5 – 9.8 detik</td><td>4</td></tr><tr><td>3.</td><td>8.4 – 9.6 detik</td><td>9.9 – 11.4 detik</td><td>3</td></tr><tr><td>4.</td><td>9.7 – 11.0 detik</td><td>11.5 – 13.4 detik</td><td>2</td></tr><tr><td>5.</td><td>11.1 – dst</td><td>13.5 – dst</td><td>1</td></tr></table>	No.	Putra	Putri	Nilai	1.	< 7.2 detik	< 8.4 detik	5	2.	7.3 – 8.3 detik	8.5 – 9.8 detik	4	3.	8.4 – 9.6 detik	9.9 – 11.4 detik	3	4.	9.7 – 11.0 detik	11.5 – 13.4 detik	2	5.	11.1 – dst	13.5 – dst	1	
No.	Putra	Putri	Nilai																							
1.	< 7.2 detik	< 8.4 detik	5																							
2.	7.3 – 8.3 detik	8.5 – 9.8 detik	4																							
3.	8.4 – 9.6 detik	9.9 – 11.4 detik	3																							
4.	9.7 – 11.0 detik	11.5 – 13.4 detik	2																							
5.	11.1 – dst	13.5 – dst	1																							
	<p>2. Pada pos 2 komponen kebugaran jasmani apakah yang dilatih dan apa yang dimaksud keseimbangan dan kualitas derajat tes nya?</p> <p>Jawab : Pada pos 2 komponen kebugaran jasmani yang dilatih adalah keseimbangan. Keseimbangan adalah kemampuan seseorang mengendalikan organ-organ syaraf otot.</p> <table><tr><th>No.</th><th>Putra</th><th>Putri</th><th>Nilai</th></tr><tr><td>1.</td><td>60 detik</td><td>60 detik</td><td>5</td></tr><tr><td>2.</td><td>47 – 59 detik</td><td>47 – 59 detik</td><td>4</td></tr><tr><td>3.</td><td>36 – 48 detik</td><td>36 – 48 detik</td><td>3</td></tr><tr><td>4.</td><td>23 – 35 detik</td><td>23 – 35 detik</td><td>2</td></tr><tr><td>5.</td><td>0 – 22</td><td>0 – 22</td><td>1</td></tr></table>	No.	Putra	Putri	Nilai	1.	60 detik	60 detik	5	2.	47 – 59 detik	47 – 59 detik	4	3.	36 – 48 detik	36 – 48 detik	3	4.	23 – 35 detik	23 – 35 detik	2	5.	0 – 22	0 – 22	1	
No.	Putra	Putri	Nilai																							
1.	60 detik	60 detik	5																							
2.	47 – 59 detik	47 – 59 detik	4																							
3.	36 – 48 detik	36 – 48 detik	3																							
4.	23 – 35 detik	23 – 35 detik	2																							
5.	0 – 22	0 – 22	1																							
	<p>3. Pada pos 3 komponen kebugaran jasmani apakah yang dilatih dan apa yang dimaksud kekuatan otot tangan dan kualitas derajat tes nya?</p>																									

	<p>Jawab : Pada pos 3 komponen kebugaran jasmani yang dilatih adalah kekuatan otot tangan dimana siswa melakukan push-up. Kekuatan otot tangan adalah dimana kondisi fisik seseorang tentang kemampuannya dalam mempergunakan otot tangannya untuk menerima beban sewaktu bekerja.</p> <table><tr><th>Skor</th><th>Push – up Putra</th><th>Kriteria</th><th>Push –up putri</th></tr><tr><td>5</td><td>38</td><td>Sempurna</td><td>21</td></tr><tr><td>4</td><td>29 – 37</td><td>Baik sekali</td><td>16 -20</td></tr><tr><td>3</td><td>20 – 28</td><td>Baik</td><td>10 – 15</td></tr><tr><td>2</td><td>12 – 19</td><td>Cukup</td><td>5 – 9</td></tr><tr><td>1</td><td>4 – 11</td><td>kurang</td><td>1 – 4</td></tr></table> <p>4. Pada pos 4 komponen kebugaran jasmani apakah yang dilatih dan apa yang dimaksud kekuatan otot perut dan kualitas derajat tes nya?</p> <p>Jawab : Pada pos 4 komponen kebugaran jasmani yang dilatih adalah kekuatan otot perut dimana siswa melakukan sit-up. Kekuatan otot perut adalah dimana kondisi fisik seseorang tentang kemampuannya dalam mempergunakan otot perutnya untuk menerima beban sewaktu bekerja.</p> <table><tr><th>Skor</th><th>Tes <i>sit up</i> Putra</th><th>Kriteri</th><th>Tes <i>sit up</i> putri</th></tr><tr><td>5</td><td>&gt;90</td><td>Sempurna</td><td>&gt;88</td></tr><tr><td>4</td><td>70-89</td><td>Baik sekali</td><td>69-87</td></tr><tr><td>3</td><td>50-69</td><td>Baik</td><td>48-68</td></tr><tr><td>2</td><td>30-49</td><td>Cukup</td><td>29-47</td></tr><tr><td>1</td><td>10-29</td><td>Kurang</td><td>10-28</td></tr></table> <p>5. Pada pos 5 komponen kebugaran jasmani apakah yang dilatih dan apa yang dimaksud kelincahan dan kualitas derajat tes nya?</p>	Skor	Push – up Putra	Kriteria	Push –up putri	5	38	Sempurna	21	4	29 – 37	Baik sekali	16 -20	3	20 – 28	Baik	10 – 15	2	12 – 19	Cukup	5 – 9	1	4 – 11	kurang	1 – 4	Skor	Tes <i>sit up</i> Putra	Kriteri	Tes <i>sit up</i> putri	5	>90	Sempurna	>88	4	70-89	Baik sekali	69-87	3	50-69	Baik	48-68	2	30-49	Cukup	29-47	1	10-29	Kurang	10-28	
Skor	Push – up Putra	Kriteria	Push –up putri																																															
5	38	Sempurna	21																																															
4	29 – 37	Baik sekali	16 -20																																															
3	20 – 28	Baik	10 – 15																																															
2	12 – 19	Cukup	5 – 9																																															
1	4 – 11	kurang	1 – 4																																															
Skor	Tes <i>sit up</i> Putra	Kriteri	Tes <i>sit up</i> putri																																															
5	>90	Sempurna	>88																																															
4	70-89	Baik sekali	69-87																																															
3	50-69	Baik	48-68																																															
2	30-49	Cukup	29-47																																															
1	10-29	Kurang	10-28																																															

	<p>Jawab : Kelincahan adalah kemampuan seseorang mengubah posisi di area tertentu. Seseorang yang mampu mengubah satu posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi yang baik berarti kelincahannya cukup baik.</p> <table><tr><td>Skor</td><td>Putra</td><td>Kriteria</td><td>putri</td></tr><tr><td>5</td><td>&lt;15,5</td><td>Sempurna</td><td>&lt;16,7</td></tr><tr><td>4</td><td>16 – 15,6</td><td>Baik sekali</td><td>17,4-16,8</td></tr><tr><td>3</td><td>16,6-16,1</td><td>Baik</td><td>18,2-17,5</td></tr><tr><td>2</td><td>17,1-17,6</td><td>Cukup</td><td>18,9– 18,3</td></tr><tr><td>1</td><td>17,7-17,2</td><td>Kurang</td><td>19,6 -19,0</td></tr></table> <p>6. Pada pos 6 komponen kebugaran jasmani apakah yang dilatih dan apa yang dimaksud ketepatan dan kualitas derajat tes nya?</p> <p>Jawab : Pada pos 4 komponen kebugaran jasmani yang dilatih adalah ketepatan dimana siswa melakukan lemparan dengan bola untuk mengenai target sebuah. Ketepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan gerak-gerak bebas terhadap suatu sasaran.</p> <table><tr><th rowspan="2">No.</th><th colspan="2">Jenis Kelamin</th><th rowspan="2">Nilai</th></tr><tr><th>Putra</th><th>Putri</th></tr><tr><td>1.</td><td>24-30</td><td>24-30</td><td>5</td></tr><tr><td>2.</td><td>Score 19-24</td><td>Score 19-24</td><td>4</td></tr><tr><td>3.</td><td>Score 13-18</td><td>Score 13-18</td><td>3</td></tr><tr><td>4.</td><td>Score 07-12</td><td>Score 07-12</td><td>2</td></tr><tr><td>5.</td><td>Score 00-06</td><td>Score 00-06</td><td>1</td></tr></table>	Skor	Putra	Kriteria	putri	5	<15,5	Sempurna	<16,7	4	16 – 15,6	Baik sekali	17,4-16,8	3	16,6-16,1	Baik	18,2-17,5	2	17,1-17,6	Cukup	18,9– 18,3	1	17,7-17,2	Kurang	19,6 -19,0	No.	Jenis Kelamin		Nilai	Putra	Putri	1.	24-30	24-30	5	2.	Score 19-24	Score 19-24	4	3.	Score 13-18	Score 13-18	3	4.	Score 07-12	Score 07-12	2	5.	Score 00-06	Score 00-06	1
Skor	Putra	Kriteria	putri																																																
5	<15,5	Sempurna	<16,7																																																
4	16 – 15,6	Baik sekali	17,4-16,8																																																
3	16,6-16,1	Baik	18,2-17,5																																																
2	17,1-17,6	Cukup	18,9– 18,3																																																
1	17,7-17,2	Kurang	19,6 -19,0																																																
No.	Jenis Kelamin		Nilai																																																
	Putra	Putri																																																	
1.	24-30	24-30	5																																																
2.	Score 19-24	Score 19-24	4																																																
3.	Score 13-18	Score 13-18	3																																																
4.	Score 07-12	Score 07-12	2																																																
5.	Score 00-06	Score 00-06	1																																																

<p><b>Penutup</b></p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Melakukan pendinginan, siswa dibariskan :  -Mengayunkan tangan secara bergantian ke samping bawah -Mengayunkan tangan ke atas adan ke bawah -Mengayunkan tangan ke depan dan melebar menyamping lurus.</li></ul>  <p>www.shutterstock.com · 29295304</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Mengevaluasi proses pembelajaran dan memberikan tugas, yaitu Evaluasi : Banyak sekali variasi bentuk latihan dalam peningkatan kesegaran jasmani, tergantung kebutuhan komponen mana yang ingin di tingkatkan dan kebutuhan setiap individu seperti yang baru saja kita lakukan.</li><li>• Tugas : Peserta didik diberi tugas untuk mencari jenis aktivitas fisik ataupun latihan yang terkait dengan kebugaran jasmani untuk kesehatan dan keterampilan.</li><li>• Melakukan refleksi dengan tanya jawab kepada peserta didik, memberikan umpan balik terhadap proses dan hasil pembelajaran. Guru memberikan kesempatan dan umpan balik untuk peserta didik yang ingin bertanya tentang pembelajaran hari ini.</li><li>• Bersama-sama dengan peserta didik dan atau sendiri membuat rangkuman/simpulan pelajaran. Kesimpulan pembelajaran hari ini adalah Kebugaran jasmani sangat penting dalam kehidupan sehari-hari agar kita terhindar dari penyakit yang selalu membanyangi kehidupan. Agar bermanfaat, dalam usaha peningkatan kesehatan harus dilakukan latihan secara teratur dan benar sesuai dengan kondisi tubuh.</li><li>• Mengajak dan memimpin berdoa untuk mengakhiri pembelajaran.</li></ul>	<p><b>15 menit</b></p>
-----------------------	---	----------------------------



I. Penilaian

No.	Pencapaian Indikator	Bobot Nilai	Muncul /Tidak	Nilai
	Aspek Spiritual dan Afektif			
1.	Melafalkan doa menurut agama dan kepercayaan masing-masing dengan dengan tidak bercanda sebelum pembelajaran dimulai.	2		
2.	Melafalkan doa menurut agama dan kepercayaan masing-masing dengan dengan tidak bercanda setelah selesai pembelajaran.	2		
3.	Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dengan menggunakan sarana dan prasarana pembelajaran sesuai fungsinya.	1		
4.	Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dengan menggunakan sarana dan prasarana pembelajaran dengan tidak merusaknya.	1		
5.	Menunjukkan sikap bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri dan orang lain, dengan tidak berbuat sesuatu yang menyebabkan temannya cidera.	1		
6.	Menunjukkan sikap menghargai perbedaan karakteristik individu dengan tidak saling mengejek dalam pembelajaran ketika ada temannya yang melakukan kesalahan.	1		
7.	Menunjukkan sikap menghargai perbedaan karakteristik individu dengan tidak mentertawakan teman dalam pembelajaran ketika ada temannya yang melakukan kesalahan.	1		
8.	Menunjukkan sikap disiplin selama mengikuti pembelajaran dengan hadir tepat waktu.	1		
9.	Menunjukkan sikap disiplin selama mengikuti pembelajaran dengan tidak menghiraukan arahan dari guru.	1		
10.	Menunjukkan sikap disiplin selama mengikuti pembelajaran dengan tidak meninggalkan pembelajaran sebelum waktu pembelajaran selesai.	2		

11.	Menunjukkan sikap perilaku hidup sehat dengan tidak membuang sampah (sesuatu) sembarangan.	2		
	Total	16		
	<b>Aspek Kognitif</b>			
1.	Dapat mendefinisikan apa yang dimaksud kebugaran jasmani	2		
2.	Menyebutkan 6 macam komponen kebugaran jasmani yang telah dipelajari.	2		
3.	Dapat menjelaskan apa yang dimaksud komponen kebugaran jasmani kecepatan.	2		
4.	Dapat menjelaskan apa yang dimaksud komponen kebugaran jasmani keseimbangan	2		
5.	Dapat menjelaskan apa yang dimaksud komponen kebugaran jasmani kekuatan otot tangan	2		
6.	Dapat menjelaskan apa yang dimaksud komponen kebugaran jasmani kekuatan otot perut	2		
7.	Dapat menjelaskan apa yang dimaksud komponen kebugaran jasmani kekuatan kelincahan	2		
8.	Dapat menjelaskan apa yang dimaksud komponen kebugaran jasmani kekuatan ketepatan	2		
	Total	16		

**Aspek Psikomotorik**

**Instrument penilaian :**

1. Kecepatan

No.	Putra	Putri	Nilai
1.	< 7.2 detik	< 8.4 detik	5
2.	7.3 – 8.3 detik	8.5 – 9.8 detik	4
3.	8.4 – 9.6 detik	9.9 – 11.4 detik	3
4.	9.7 – 11.0 detik	11.5 – 13.4 detik	2

5.	11.1 – dst	13.5 – dst	1
----	------------	------------	---

2. Keseimbangan :

No.	Putra	Putri	Nilai
1.	60 detik	60 detik	5
2.	47 – 59 detik	47 – 59 detik	4
3.	36 – 48 detik	36 – 48 detik	3
4.	23 – 35 detik	23 – 35 detik	2
5.	0 – 22	0 – 22	1

3. Kekuatan otot tangan :

Skor	Push – up Putra	Kriteria	Push –up putri
5	38	Sempurna	21
4	29 – 37	Baik sekali	16 -20
3	20 – 28	Baik	10 – 15
2	12 – 19	Cukup	5 – 9
1	4 – 11	kurang	1 – 4

4. Kekuatan otot perut :

Skor	Tes <i>sit up</i> Putra	Kriteri	Tes <i>sit up</i> putri
5	>90	Sempurna	>88
4	70-89	Baik sekali	69-87
3	50-69	Baik	48-68
2	30-49	Cukup	29-47
1	10-29	Kurang	10-28

5. Kelincahan :

Skor	Putra	Kriteria	putri
5	<15,5	Sempurna	<16,7
4	16 – 15,6	Baik sekali	17,4-16,8
3	16,6-16,1	Baik	18,2-17,5
2	17,1-17,6	Cukup	18,9– 18,3
1	17,7-17,2	Kurang	19,6 -19,0

6. Ketepatan :

No.	Jenis Kelamin		Nilai
	Putra	Putri	
1.	24-30	24-30	5
2.	Score 19-24	Score 19-24	4
3.	Score 13-18	Score 13-18	3
4.	Score 07-12	Score 07-12	2
5.	Score 00-06	Score 00-06	1

Rumus penilaian :

Sikap spiritual dan afektif = jumlah nilai/12 x 100

Sikap Kognitif = jumlah nilai/14 x 100

Sikap Psikomotor = jumlah nilai/30 x 100

NILAI AKHIR = Aspek spiritual dan afektif + Aspek Kognitif + Aspek Psikomotor

Yogyakarta, 12 Agustus 2014

Guru Pembimbing,



Edy Suyadi, S. Pd  
NIP. 19711224 200604 1 010

Mahasiswa,



Faisal Adam Rahman  
NIM: 11601244120

Mengetahui,

Kepala Sekolah

SMA N 4 Yogyakarta



Dra. Hj. Bambang Rahmawati Ningsih

NIP. 19601028 198602 2 002



## LAMPIRAN 13

### Daftar Presensi Kelas XI

Daftar Presensi Peserta Didik Kelas XI MIA 1

No.	NIS	Nama	Tanggal		
			11/8/2014	19/8/2014	20/8/2014
1.	13985	DESPROFIT S	✓	✓	✓
2.	13993	ISNADIA PUTRI	✓	✓	✓
3.	13996	MAULITA	✓	✓	✓
4.	13998	M. FADLI	✓	✓	✓
5.	13999	DWI R	✓	✓	✓
6.	14000	M. NAUFAN	✓	✓	✓
7.	14002	QOTRUN NADA	✓	✓	✓
8.	14005	RIYAN FAJAR	✓	✓	✓
9.	14011	ABDUL HAFID	✓	✓	✓
10.	14013	ANGGRAI SAPUTRO	✓	✓	✓
11.	14015	ANINGTYAS RATRI	✓	✓	✓
12.	14022	FATMA AULIA	✓	✓	✓
13.	14025	GEMILANG ELSA	✓	✓	✓
14.	14035	NAFISATUL UMMAH	✓	✓	✓
15.	14040	SARASWATI	✓	✓	✓
16.	14041	SHINDY NABILA	✓	✓	✓
17.	14045	AMBARWATI	✓	✓	✓
18.	14053	FRIDA HANIFA P	✓	✓	✓
19.	14058	KRESNA S	✓	✓	✓
20.	14061	M. BENY	✓	✓	✓
21.	14072	VIOLITA	✓	✓	✓
22.	14079	AN'UMILLAH	✓	✓	✓
23.	14085	GITRAFI Y	✓	✓	✓
24.	14097	RISTA TAMARA	✓	✓	✓
25.	14102	TAUFIQ IKHSAN	✓	✓	✓
26.	14107	ADITYA REZHA	✓	✓	✓
27.	14111	ARRUUM F	✓	✓	✓
28.	14120	FAIZAL H	✓	✓	✓
29.	14127	M. FARID	A	✓	✓
30.	14158	M. ILHAM	✓	✓	✓
31.	14163	RAFFI F	✓	✓	i
1.		ULFA SALSABILA	✓	✓	✓
2.	13985	DESPROFIT S	✓	✓	✓
3.	13993	ISNADIA PUTRI	✓	✓	✓
Total Hadir			31	32	31

Daftar Presensi Peserta Didik Kelas XI MIA 2

No.	NIS	Nama	Tanggal		
			12/8/2014	20/8/2014	21/8/2014
1.	13981	ALAM NUSANTARA	✓	✓	✓
2.	13992	ANGGA BIMASAKTI	✓	✓	✓
3.	13984	DESLUCKY	✓	✓	✓
4.	13989	IMELDA V	✓	✓	✓
5.	14007	SHAFa	✓	✓	✓
6.	14020	DENNIS	✓	✓	✓
7.	14027	INDAH RIANA	✓	✓	✓
8.	14032	M. FATHURRAHMAN	✓	✓	✓
9.	14037	PUTRI PUJI R	✓	✓	✓
10.	14039	RIZAL ARDIAN	✓	✓	✓
11.	14043	ABYAN AHMAD	✓	✓	✓
12.	14047	ASFARINA Z	✓	✓	✓
13.	14055	HANIFAN A	✓	✓	✓
14.	14056	INDIRA	✓	✓	✓
15.	14068	RISMA SARI	✓	✓	✓
16.	14071	SINDY TWISTA	✓	✓	✓
17.	14088	IRSAN NURHIDAYAT	✓	✓	✓
18.	14095	NISA MUFLICATI	✓	✓	✓
19.	14096	NUR AFIFAH	✓	✓	✓
20.	14012	AYUDIA HYGEA	✓	✓	✓
21.	14023	KEVIN ADRIAN	✓	✓	✓
22.	14030	NOOR CHAIRUL	✓	✓	✓
23.	14031	NORADIA SALSABILA	✓	✓	✓
24.	14135	SUSILAWATI BUDI U	✓	✓	✓
25.	14137	WARISTA	✓	✓	✓
26.	14138	YUDHISTIRA	✓	✓	✓
27.	14140	ARIZKA	✓	✓	✓
28.	14142	BONDAN	✓	✓	✓
29.	14154	KRISNA ADI	✓	✓	✓
30.	14159	M. IRFAN	✓	✓	✓
31.	14160	M. MUFTI	✓	✓	✓
Total Hadir			31	31	30



Daftar Presensi Peserta Didik Kelas XI MIA 3

No.	NIS	Nama	Tanggal		
			16/8/2014	19/8/2014	20/8/2014
1.	13991	IRFAN HUSNI	✓	✓	✓
2.	14993	VADAUKAS	✓	✓	✓
3.	14996	BULAN BIJAK	✓	✓	✓
4.	14998	FADHLAN HAWALI	✓	✓	✓
5.	14999	LIA NUR KHASANAH	✓	✓	✓
6.	14000	MAHADIKA SIGIT	✓	i	✓
7.	14002	M. RIQKI	✓	✓	✓
8.	14005	PRISKA FADHILA	✓	✓	✓
9.	14011	ALEM REYHAN	✓	i	✓
10.	14013	ARUM KARTIKA	✓	i	✓
11.	14015	FARAH F	✓	i	✓
12.	14022	LATIEF WIBAWA	✓	✓	✓
13.	14025	M. ARQI	✓	✓	✓
14.	14035	YULIANA NUR	✓	✓	✓
15.	14040	ALVIS PRIMA	✓	✓	✓
16.	14041	HILMI ADRIAN	✓	i	✓
17.	14045	INDRA DWI	✓	i	✓
18.	14053	M. RIVANDA	✓	✓	A
19.	14058	M. RIQKI NABHADIAN	✓	✓	✓
20.	14061	NADA SALSABILA	✓	✓	✓
21.	14072	ANGGITO	✓	✓	✓
22.	14079	CECILIANO	✓	✓	✓
23.	14085	DHEA SUKSA	✓	✓	✓
24.	14097	DIVASURI	✓	✓	✓
25.	14102	IKA YULI	✓	✓	✓
26.	14107	M. NOFEAR	✓	✓	✓
27.	14120	FAUZAN PRADANA	✓	✓	✓
28.	14127	NAZILA SYARAFINA	✓	✓	✓
29.	14158	RADEN MUHAMMAD	✓	✓	✓
30.	14163	SALMA NUR A	✓	✓	✓
31.		HUMDY ZIDAN	✓	i	i
33.	14091	M. IRHAM H	✓	✓	✓
Total Hadir			32	25	31

Daftar Presensi Peserta Didik Kelas XI MIA 4

No.	NIS	Nama	Tanggal		
			15/8/2014	20/8/2014	22/8/2014
1.	13979	ACHMAD YUSUF G	✓	✓	✓
2.	13980	AINUNNISA	✓	✓	✓
3.	13983	ATHIFAH SHOLINA	✓	✓	✓
4.	13988	IKHSAN ARIFUDIN	✓	✓	✓
5.	13992	ISA IBNU A	✓	✓	✓
6.	13994	KEMAL TRI N	✓	✓	✓
7.	14001	NABILA ASTRI	✓	✓	✓
8.	14003	RAMADHANI DWI	✓	✓	✓
9.	14009	VARIANTI NOVIA	✓	✓	✓
10.	14031	M. AZHAAR	✓	✓	✓
11.	14043	M. RIFKI RAMADHANI	✓	✓	✓
12.	14038	RIDO NIAN	✓	✓	✓
13.	14048	BETA PUTRA	✓	✓	✓
14.	14062	MUHAMMAD YASIN	✓	✓	✓
15.	14066	PANDU ARIYANTONO	✓	✓	✓
16.	14078	ANNISA RAHMAWATI	✓	✓	A
17.	14084	GHALIB PILAR ALAM	✓	✓	✓
18.	14089	MARISTA KURNIAWATI	✓	✓	✓
19.	140108	A. ALVIAN ADHITAMA	✓	✓	✓
20.	140110	APOLLINARIS P	✓	✓	✓
21.	140113	BERNADHETA LARAS	✓	✓	✓
22.	140114	BONAVENTURA	✓	✓	✓
23.	140121	FRIDAYANA RATNASARI	✓	✓	✓
24.	140125	MARIA BRIGITA D	✓	✓	✓
25.	14126	MONICA PRIMA	✓	✓	✓
26.	14133	ROSA DELIMA	✓	✓	✓
27.	14134	SILVESTER DEKHA	✓	✓	✓
28.	14150	IVAN RUKMA	✓	✓	✓
29.	14124	MARCELLINUS HARI	✓	✓	✓
30.	14172	RAIMUNDUS B	✓	✓	✓
31.	14190	ZAHRA NINDA R	✓	✓	✓
Total Hadir			31	31	30

Daftar Presensi Peserta Didik Kelas XI MIA 5

No.	NIS	Nama	Tanggal		
			13/8/2014	22/8/2014	23/8/2014
1.	13986	DESRI WULAN	✓	✓	i
2.	13995	LARASATI ARUMSARI	✓	✓	✓
3.	13997	MELISA LIVANA	✓	✓	✓
4.	14010	WURI PANDANSARI	✓	✓	✓
5.	14024	FIKRI HEPI	✓	✓	✓
6.	14057	INAS RUTINA	✓	✓	✓
7.	14098	RIZA AMRIK	✓	✓	✓
8.	14100	SEPTIAN MEGANTARA	✓	✓	✓
9.	14144	DIAN K	✓	✓	✓
10.	14128	M. HAFIZH	✓	✓	✓
11.	14145	DWI MULYANDARI	✓	✓	✓
12.	14147	ELSADDAY	✓	✓	✓
13.	14148	HAFIDZ MAULANA	✓	✓	✓
14.	14151	JUSTITIA R	✓	✓	A
15.	14152	KEZIA ADIATI	✓	✓	✓
16.	14153	KOMANG SATVIKA	✓	✓	✓
17.	14156	MILKA PRISDA	✓	✓	✓
18.	14164	RISKA INDAH O	✓	✓	✓
19.	14166	SERUNI DEWI	✓	✓	✓
20.	14168	VANESSA N	✓	✓	✓
21.	14173	ANISAH NURAZIZAH	✓	✓	✓
22.	14174	ARDELIA JUMNA	✓	✓	✓
23.	14179	DIAN RAMADHAN	✓	✓	✓
24.	14179	DIAN RAMDHAN	✓	✓	✓
25.	14180	FAUZIA PUTRI	✓	✓	✓
26.	14182	FERRA REZKIANA	✓	✓	✓
27.	14187	KAMILIA R	✓	✓	✓
28.	14191	LARASATI PUTRI	✓	✓	✓
29.	14195	MAYDLIN ALLBRIGT	✓	✓	✓
30.		RAYHAN HAFIZH	✓	✓	✓
31.		KUSWANTYO W	-	✓	✓
32.		ANCILA DONA	-	✓	✓
33.		M. GHAZI	-	✓	✓
Total Hadir			30	33	32

Daftar Presensi Peserta Didik Kelas XI IIS 1

No.	NIS	Nama	Tanggal		
			14/8/2014	19/8/2014	23/8/2014
1.	13779	AWAN ADI K	A	A	✓
2.	13897	DYANIS ADELITA	✓	✓	✓
3.	13990	IQBAL ADHAM	✓	✓	i
4.	14004	RHEA WIRASTI	✓	✓	✓
5.	14006	RIZKI AYU	✓	✓	✓
6.	14012	ADRIAN JUAN MARISTA	✓	✓	✓
7.	14014	ANINDITA SILVARANI	✓	✓	✓
8.	14017	ARINDA SUKMAJI	✓	✓	✓
9.	14018	ARWANA KUSUMA	✓	✓	✓
10.	14026	ILHAM RIZKI	✓	✓	✓
11.	14028	IRFANIA NURUL	✓	✓	✓
12.	14049	DESTIA EKASARI	✓	✓	i
13.	14050	DHIYA MILANDINI	✓	✓	✓
14.	14050	DITO PRIYO	✓	✓	✓
15.	14054	GIGIH IKHSAN	✓	✓	✓
16.	14063	NABILA M	✓	✓	✓
17.	14064	NINDA NOOR W	✓	✓	i
18.	14065	OLIVIA SEKAR	✓	✓	✓
19.	14067	RASYID Y	✓	✓	i
20.	14069	SALFANDA BIMA	✓	✓	✓
21.	14070	SIDHIQ WAHYU	✓	✓	✓
22.	14074	ZHANGGA W	✓	i	i
23.	14139	ALIF ARRYO	✓	✓	✓
24.	14141	AWALLI MASYURI	✓	✓	✓
25.	14075	ADHI KURNIAWAN	✓	✓	S
26.	14169	WINA PUSPA R	✓	✓	✓
27.	14042	WIDYA NINGRUM	✓	✓	✓
Total Hadir			26	25	21

Daftar Presensi Peserta Didik Kelas XI IIS 2

No.	NIS	Nama	Tanggal		
			14/8/2014	20/8/2014	21/8/2014
1.	14016	ANNA MONITA	A	A	A
2.	14076	ADYA SARASATI	✓	✓	✓
3.	14080	DEFARA	✓	i	i
4.	14081	FADILA	✓	✓	✓
5.	14082	DHEA F	✓	✓	✓
6.	14083	FILDZA S	✓	✓	✓
7.	14094	NIKITA CHANDRA	✓	✓	✓
8.	14099	SALSABILA Y	✓	✓	✓
9.	14101	TAHTAMERU RESI	✓	✓	✓
10.	14117	TEGUH APRIANA	✓	✓	i
11.	14119	YASHINTA A	✓	✓	✓
12.	14104	VIKA RISMAWATI	✓	✓	✓
13.	14117	DITA CITA	✓	✓	✓
14.	14119	DOMINICA DIAN	✓	✓	✓
15.	14132	RADITYA RUDianto	✓	✓	i
16.	14136	VALENTINUS YOGA	✓	✓	✓
17.	14143	DHARMA P	✓	✓	i
18.	14149	IRNA RAMADHANTY	✓	✓	✓
19.	14157	MIRA PUTRI	✓	✓	✓
20.	14167	UTAMA ADHI	✓	i	i
21.	14155	MADE AGUS	✓	✓	✓
22.		MAHADIKA DITYA	✓	✓	✓
Total Hadir			21	19	16

Keterangan :

✓ = Hadir

i = Ijin

S = Sakit

A = Alpha (Tanpa Keter



## LAMPIRAN 14

### Daftar Nilai

**Tabel Rekapitulasi Nilai**

Materi : Permainan Sepakbola mempertahankan penguasaan bola dan mencetak angka dengan menggunakan teknik dasar passing, dribbling dan shooting.

Kelas/Semester : XI MIA 1/Semester 1

Hari/Tanggal : Senin, 11 Agustus 2014

NO. URUT	NIS	Nama	Aspek Spiritual dan Afektif												Jumlah	Nilai	Aspek Kognitif									Jumlah	Nilai	Aspek Psikomotorik								Jumlah	Nilai	NILAI
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12			1	2	3	4	5	6	7	8	9			1	2	3	4	5	6	7	8			
1.	13985	DESPROFIT S	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	16	100	-	1	2	3	2	2	2	2	2	16	89	2	2	2	2	2	1	1	-	12	86	92
2.	13993	ISNADIA PUTRI	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	16	100	-	1	2	3	2	2	2	2	2	16	89	2	2	2	2	2	1	1	-	12	86	92
3.	13996	MAULITA	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	16	100	-	1	2	3	2	2	2	2	2	16	89	2	2	2	2	2	1	1	-	12	86	92
4.	13998	M. FADLI	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	16	100	-	1	2	3	2	2	2	2	2	16	89	2	2	2	2	2	1	1	-	12	86	92
5.	13999	DWI R	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	16	100	-	1	2	3	2	2	2	2	2	16	89	2	2	2	2	2	1	1	-	12	86	92
6.	14000	M. NAUFAN	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	16	100	-	1	2	3	2	2	2	2	2	16	89	2	2	2	2	2	1	1	-	12	86	92
7.	14002	QOTRUN NADA	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	16	100	-	1	2	3	2	2	2	2	2	16	89	2	2	2	2	2	1	1	-	12	86	92
8.	14005	RIYAN FAJAR	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	16	100	-	1	2	3	2	2	2	2	2	16	89	2	2	2	2	2	1	1	-	12	86	92
9.	14011	ABDUL HAFID	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	16	100	-	1	2	3	2	2	2	2	2	16	89	2	2	2	2	2	1	1	-	12	86	92
10.	14013	ANGGRAI SAPUTRO	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	16	100	-	1	2	3	2	2	2	2	2	16	89	2	2	2	2	2	1	1	-	12	86	92
11.	14015	ANINGTYAS RATRI	2	2	2	1	1	1	1	1	1	-	2	1	15	94	-	1	2	3	2	2	2	2	2	16	89	2	2	2	2	2	1	1	-	12	86	90
12.	14022	FATMA AULIA	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	16	100	-	1	2	3	2	2	2	2	2	16	89	2	2	2	2	2	1	1	-	12	86	92
13.	14025	GEMILANG ELSA	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	16	100	-	1	2	3	2	2	2	2	2	16	89	2	2	2	2	2	1	1	-	12	86	92
14.	14035	NAFISATUL UMMAH	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	16	100	-	1	2	3	2	2	2	2	2	16	89	2	2	2	2	2	1	1	-	12	86	92
15.	14040	SARASWATI	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	16	100	-	1	2	3	2	2	2	2	2	16	89	2	2	2	2	2	1	1	-	12	86	92
16.	14041	SHINDY NABILA	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	16	100	-	1	2	3	2	2	2	2	2	16	89	2	2	2	2	2	1	1	-	12	86	92

17.	14045	AMBARWATI	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	16	100	-	1	2	3	2	2	2	2	2	16	89	2	2	2	2	2	1	1	-	12	86	92
18.	14053	FRIDA HANIFA P	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	16	100	-	1	2	3	2	2	2	2	2	16	89	2	2	2	2	2	1	1	-	12	86	92
19.	14058	KRESNA S	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	16	100	-	1	2	3	2	2	2	2	2	16	89	2	2	2	2	2	1	1	-	12	86	92
20.	14061	M. BENY	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	16	100	-	1	2	3	2	2	2	2	2	16	89	2	2	2	2	2	1	1	-	12	86	92
21.	14072	VIOLITA	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	16	100	-	1	2	3	2	2	2	2	2	16	89	2	2	2	2	2	1	1	-	12	86	92
22.	14079	AN'UMILLAH	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	16	100	-	1	2	3	2	2	2	2	2	16	89	2	2	2	2	2	1	1	-	12	86	92
23.	14085	GITRAFI Y	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	16	100	-	1	2	3	2	2	2	2	2	16	89	2	2	2	2	2	1	1	-	12	86	92
24.	14097	RISTA TAMARA	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	16	100	-	1	2	3	2	2	2	2	2	16	89	2	2	2	2	2	1	1	-	12	86	92
25.	14102	TAUFIQ IKHSAN	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	16	100	-	1	2	3	2	2	2	2	2	16	89	2	2	2	2	2	1	1	-	12	86	92
26.	14107	ADITYA REZHA	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	16	100	-	1	2	3	2	2	2	2	2	16	89	2	2	2	2	2	1	1	-	12	86	92
27.	14111	ARRUUM F	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	16	100	-	1	2	3	2	2	2	2	2	16	89	2	2	2	2	2	1	1	-	12	86	92
28.	14120	FAIZAL H	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	16	100	-	1	2	3	2	2	2	2	2	16	89	2	2	2	2	2	1	1	-	12	86	92
29.	14127	M. FARID	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
30.	14158	M. ILHAM	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	16	100	-	1	2	3	2	2	2	2	2	16	89	2	2	2	2	2	1	1	-	12	86	92
31.	14163	RAFFI F	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	16	100	-	1	2	3	2	2	2	2	2	16	89	2	2	2	2	2	1	1	-	12	86	92
32.		ULFA SALSABILA	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	16	100	-	1	2	3	2	2	2	2	2	16	89	2	2	2	2	2	1	1	-	12	86	92



**Tabel Rekapitulasi Nilai**

Materi : Permainan Bolabasket Mempertahankan penguasaan bola dan mencetak point teknik dasar *chest pass, bounce pass, over head pass, dribble serta shooting.*

Kelas/Semester : XI MIA 2/Semester 1

Hari/Tanggal : Selasa, 12 Agustus 2014

NO. URUT	NIS	Nama	Aspek Spiritual dan Afekti												Jumlah	Nilai	Aspek Kognitif									Jumlah	Nilai	Aspek Psikomotorik								Jumlah	Nilai	NILAI
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12			1	2	3	4	5	6	7	8	9			1	2	3	4	5	6	7	8			
1.	13981	ALAM NUSANTARA	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	16	100	-	1	2	2	2	2	-	2	2	13	81	2	2	2	2	2	2	2	-	14	87	89
2.	13992	ANGGA BIMASAKTI	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	16	100	-	1	2	2	2	2	-	2	2	16	81	2	2	2	2	2	2	2	-	14	87	89
3.	13984	DESLUCKY	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	16	100	-	1	2	2	2	2	-	2	2	13	81	2	2	2	2	2	2	2	-	14	87	89
4.	13989	IMELDA V	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	16	100	-	1	2	2	2	2	-	2	2	13	81	2	2	2	2	2	2	2	-	14	87	89
5.	14007	SHAFa	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	16	100	-	1	2	2	2	2	-	-	2	11	68	2	2	2	2	2	2	2	-	14	87	85
6.	14020	DENNIS	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	16	100	-	1	2	2	2	2	-	2	2	13	81	2	2	2	2	2	2	2	2	16	100	93
7.	14027	INDAH RIANA	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	16	100	-	1	2	2	2	2	-	-	-	9	56	2	2	2	2	2	2	2	-	14	87	81
8.	14032	M. FATHURRAHMAN	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	16	100	-	1	2	2	2	-	-	2	2	11	68	2	2	2	2	2	2	2	2	16	100	89
9.	14037	PUTRI PUJI R	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	16	100	-	1	2	2	2	2	-	2	2	13	81	2	2	2	2	2	2	2	-	14	87	89
10.	14039	RIZAL ARDIAN	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	16	100	-	1	2	2	2	2	-	2	2	13	81	2	2	2	2	2	2	2	-	14	87	89
11.	14043	ABYAN AHMAD	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	16	100	-	1	2	2	2	2	-	2	2	13	81	2	2	2	2	2	2	2	-	14	87	89
12.	14047	ASFARINA Z	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	16	100	-	1	2	2	2	2	-	2	2	13	81	2	2	2	2	2	2	2	-	14	87	89
13.	14055	HANIFAN A	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	16	100	-	1	2	2	2	2	-	2	2	13	81	2	2	2	2	2	2	2	-	14	87	89
14.	14056	INDIRA	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	16	100	-	1	2	2	2	2	-	2	2	13	81	2	2	2	2	2	2	2	-	14	87	89
15.	14068	RISMA SARI	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	16	100	-	1	2	2	2	-	-	2	2	11	68	2	2	2	2	2	2	2	-	14	87	85
16.	14071	SINDY TWISTA	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	16	100	-	1	2	2	2	-	-	2	2	11	68	2	2	2	2	2	2	2	-	14	87	85

17.	14088	IRSAN NURHIDAYAT	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	16	100	-	1	2	2	2	2	-	2	2	13	81	2	2	2	2	2	2	2	-	14	87	89
18.	14095	NISA MUFLICATI	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	16	100	-	1	2	2	2	2	-	2	2	13	81	2	2	2	2	2	2	2	-	14	87	89
19.	14096	NUR AFIFAH	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	16	100	-	1	2	2	2	2	-	-	2	11	68	2	2	2	2	2	2	2	-	14	87	85
20.	14012	AYUDIA HYGEA	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	16	100	-	1	2	2	2	-	-	-	-	7	44	2	2	2	2	2	2	2	-	14	87	77
21.	14023	KEVIN ADRIAN	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	16	100	-	1	2	2	2	2	-	2	2	13	81	2	2	2	2	2	2	2	-	14	87	89
22.	14030	NOOR CHAIRUL	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	16	100	-	1	2	2	2	-	-	2	2	11	68	2	2	2	2	2	2	2	-	14	87	85
23.	14031	NORADIA SALSABILA	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	16	100	-	1	2	2	2	2	-	2	2	13	81	2	2	2	2	2	2	2	-	14	87	89
24.	14135	SUSILAWATI BUDI U	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	16	100	-	1	2	2	2	2	-	2	2	13	81	2	2	2	2	2	2	2	2	16	100	93
25.	14137	WARISTA	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	16	100	-	1	2	2	2	2	-	2	2	13	81	2	2	2	2	2	2	2	-	14	87	89
26.	14138	YUDHISTIRA	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	16	100	-	1	2	2	2	-	-	2	2	11	68	2	2	2	2	2	2	2	-	14	87	85
27.	14140	ARIZKA	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	16	100	-	1	2	2	2	2	-	2	2	13	81	2	2	2	2	2	2	2	-	14	87	89
28.	14142	BONDAN	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	16	100	-	1	2	2	2	-	-	2	2	11	68	2	2	2	2	2	2	2	-	14	87	85
29.	14154	KRISNA ADI	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	16	100	-	1	2	2	2	-	-	2	2	11	68	2	2	2	2	2	2	2	-	14	87	85
30.	14159	M. IRFAN	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	16	100	-	1	2	2	2	2	-	2	-	11	68	2	2	2	2	2	2	2	-	14	87	85
31.	14160	M. MUFTI	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	16	100	-	1	2	2	2	2	-	-	-	9	56	2	2	2	2	2	2	2	2	16	100	85

**Tabel Rekapitulasi Nilai**

Materi : Permainan Bolabasket Mempertahankan penguasaan bola dan mencetak point teknik dasar *chest pass, bounce pass, over head pass, dribble serta shooting.*

Kelas/Semester : XI MIA 5/Semester 1

Hari/Tanggal : Rabu, 13 Agustus 2014

NO. URUT	NIS	Nama	Aspek Spiritual dan Afekti												Jumlah	Nilai	Aspek Kognitif									Jumlah	Nilai	Aspek Psikomotorik								Jumlah	Nilai	NILAI
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12			1	2	3	4	5	6	7	8	9			1	2	3	4	5	6	7	8			
1.	13986	DESRI WULAN	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	16	100	-	1	2	2	2	2	-	2	-	11	68	2	2	2	2	2	2	2	-	14	87	85
2.	13995	LARASATI ARUMSARI	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	16	100	-	1	2	2	2	2	-	2	2	13	81	2	2	2	2	2	2	2	-	14	87	89
3.	13997	MELISA LIVANA	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	16	100	-	1	2	2	2	2	-	2	2	13	81	2	2	2	2	2	2	2	-	14	87	89
4.	14010	WURI PANDANSARI	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	16	100	-	1	2	2	2	2	-	2	2	13	81	2	2	2	2	2	2	2	-	14	87	89
5.	14024	FIKRI HEPI	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	16	100	-	1	2	2	2	2	-	-	-	9	56	2	2	2	2	2	2	2	2	16	100	81
6.	14057	INAS RUTINA	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	16	100	-	1	2	2	-	2	-	-	2	9	56	2	2	2	2	2	2	2	-	14	87	81
7.	14098	RIZA AMRIK	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	16	100	-	1	2	2	2	2	-	-	-	9	56	2	2	2	2	2	2	2	-	14	87	81
8.	14100	SEPTIAN MEGANTARA	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	16	100	-	1	2	2	2	-	-	-	-	7	44	2	2	2	2	2	2	2	-	14	87	77
9.	14144	DIAN K	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	16	100	-	1	2	2	2	-	-	-	-	7	44	2	2	2	2	2	2	2	-	14	87	77
10.	14128	M. HAFIZH	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	16	100	-	1	2	2	2	-	-	-	-	7	44	2	2	2	2	2	2	2	2	16	100	77
11.	14145	DWI MULYANDARI	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	16	100	-	1	2	2	2	2	-	2	2	13	81	2	2	2	2	2	2	2	-	14	87	89
12.	14147	ELSADDAY	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	16	100	-	1	2	2	2	2	-	-	-	9	56	2	2	2	2	2	2	2	-	14	87	81
13.	14148	HAFIDZ MAULANA	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	16	100	-	1	2	2	2	-	-	-	-	7	44	2	2	2	2	2	2	2	-	14	87	77
14.	14151	JUSTITIA R	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	16	100	-	1	2	2	2	2	-	2	-	11	68	2	2	2	2	2	2	2	-	14	87	85
15.	14152	KEZIA ADIATI	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	16	100	-	1	2	2	2	2	-	-	2	11	68	2	2	2	2	2	2	2	-	14	87	85
16.	14153	KOMANG SATVIKA	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	16	100	-	1	2	2	2	-	-	-	-	7	44	2	2	2	2	2	2	2	-	14	87	77

[illegible]

**Tabel Rekapitulasi Nilai**

Materi : Permainan Bolabasket Mempertahankan bola dan melakukan serangan dengan teknik dasar bola voli yaitu servis bawah dan passing bawah, passing atas dan smash.

Kelas/Semester : XI IIS 2/Semester 1

Hari/Tanggal : Kamis, 14 Agustus 2014

NO. URUT	NIS	Nama	Aspek Spiritual dan Afektif												Jumlah	Nilai	Aspek Kognitif							Jumlah	Nilai	Aspek Psikomotorik							Jumlah	Nilai	NILAI	
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12			1	2	3	4	5	6	7			1	2	3	4	5	6	7				1
1.	14016	ANNA MONITA	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
2.	14076	ADYA SARASATI	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	16	100	-	2	2	2	2	2	2	2	12	86	2	2	2	2	2	-	2	12	86	91
3.	14080	DEFARA	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	16	100	2	2	-	-	2	2	2	10	71	2	2	2	2	2	-	2	12	86	86	
4.	14081	FADILA	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	16	100	2	2	2	2	2	2	2	14	100	2	2	2	2	2	-	2	12	86	95	
5.	14082	DHEA F	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	16	100	-	2	2	2	-	-	2	8	57	2	2	2	2	2	-	2	12	86	81	
6.	14083	FILDZA S	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	16	100	-	2	2	2	2	2	2	14	86	2	2	2	2	2	-	2	12	86	91	
7.	14094	NIKITA CHANDRA	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	16	100	2	2	-	2	2	2	2	12	86	2	2	2	2	2	-	2	12	86	91	
8.	14099	SALSABILA Y	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	16	100	2	2	-	2	2	2	2	12	86	2	2	2	2	2	-	2	12	86	91	
9.	14101	TAHTAMERU RESI	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	16	100	-	2	-	2	2	2	-	8	57	2	2	2	2	2	-	2	12	86	81	
10.	14117	TEGUH APRIANA	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	16	100	2	2	-	-	2	2	2	10	71	2	2	2	2	2	-	2	12	86	86	
11.	14119	YASHINTA A	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	16	100	-	2	2	2	2	2	2	12	86	2	2	2	2	2	-	2	12	86	91	
12.	14104	VIKA RISMAWATI	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	16	100	2	2	-	2	2	2	2	14	86	2	2	2	2	2	-	2	12	86	91	
13.	14117	DITA CITA	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	16	100	-	2	2	2	2	-	2	10	71	2	2	2	2	2	-	2	12	86	86	
14.	14119	DOMINICA DIAN	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	16	100	2	2	-	2	2	2	2	12	86	2	2	2	2	2	-	2	12	86	91	
15.	14132	RADITYA RUDIANTO	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	16	100	-	2	2	2	2	-	2	10	71	2	2	2	2	2	-	2	12	86	86	
16.	14136	VALENTINUS YOGA	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	16	100	2	-	2	2	2	-	2	10	71	2	2	2	2	2	-	2	12	86	86	

17.	14143	DHARMA P	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	16	100	-	2	-	2	2	2	-	8	57	2	2	2	2	2	-	2	12	86	81
18.	14149	IRNA RAMADHANTY	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	16	100	2	2	-	2	2	2	2	12	86	2	2	2	2	2	-	2	12	86	91
19.	14157	MIRA PUTRI	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	16	100	2	2	2	2	2	2	2	14	100	2	2	2	2	2	-	2	12	86	95
20.	14167	UTAMA ADHI	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	16	100	2	2	-	2	2	2	-	10	71	2	2	2	2	2	-	2	12	86	86
21.	14155	MADE AGUS	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	16	100	-	2	2	2	2	2	2	12	86	2	2	2	2	2	-	2	12	86	91
22.		MAHADIKA DITYA	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	16	100	-	2	-	2	2	2	-	8	57	2	2	2	2	2	-	2	12	86	81

**Tabel Rekapitulasi Nilai**

Materi : Permainan Bolabasket Mempertahankan bola dan melakukan serangan dengan teknik dasar bola voli yaitu servis bawah dan passing bawah, passing atas dan smash.

Kelas/Semester : XI IIS 1/Semester 1

Hari/Tanggal : Kamis, 14 Agustus 2014

NO. URUT	NIS	Nama	Aspek Spiritual dan Afektif												Jumlah	Nilai	Aspek Kognitif							Jumlah	Nilai	Aspek Psikomotorik							Jumlah	Nilai	NILAI
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12					1	2	3	4	5			6	7			1	2	3			
1.	13779	AWAN ADI K	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
2.	13897	DYANIS ADELITA	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	16	100	-	2	2	2	2	-	2	10	71	2	2	2	2	2	-	2	12	86	86
3.	13990	IQBAL ADHAM	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	16	100	2	-	2	2	2	-	2	10	71	2	2	2	2	2	-	2	12	86	86
4.	14004	RHEA WIRASTI	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	16	100	-	2	-	2	2	2	-	8	57	2	2	2	2	2	-	2	12	86	81
5.	14006	RIZKI AYU	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	16	100	2	2	-	2	2	2	2	12	86	2	2	2	2	2	-	2	12	86	91
6.	14012	ADRIAN JUAN MARISTA	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	16	100	2	2	2	2	2	2	2	14	100	2	2	2	2	2	-	2	12	86	95
7.	14014	ANINDITA SILVARANI	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	16	100	2	2	-	2	2	2	-	10	71	2	2	2	2	2	-	2	12	86	86
8.	14017	ARINDA SUKMAJI	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	16	100	-	2	2	2	2	2	2	12	86	2	2	2	2	2	-	2	12	86	91
9.	14018	ARWANA KUSUMA	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	16	100	-	2	2	2	2	-	2	10	71	2	2	2	2	2	-	2	12	86	86
10.	14026	ILHAM RIZKI	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	16	100	2	2	-	-	2	2	2	10	71	2	2	2	2	2	-	2	12	86	86
11.	14028	IRFANIA NURUL	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	16	100	-	2	2	2	2	2	2	12	86	2	2	2	2	2	-	2	12	86	91
12.	14049	DESTIA EKASARI	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	16	100	2	2	-	2	2	2	2	14	86	2	2	2	2	2	-	2	12	86	91
13.	14050	DHIYA MILANDINI	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	16	100	-	2	2	2	2	-	2	10	71	2	2	2	2	2	-	2	12	86	86
14.	14050	DITO PRIYO	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	16	100	2	2	-	2	2	2	2	12	86	2	2	2	2	2	-	2	12	86	91
15.	14054	GIGIH IKHSAN	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	16	100	-	2	2	2	2	2	2	12	86	2	2	2	2	2	-	2	12	86	91
16.	14063	NABILA M	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	16	100	2	2	-	-	2	2	2	10	71	2	2	2	2	2	-	2	12	86	86

17.	14064	NINDA NOOR W	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	16	100	2	2	2	2	2	2	2	14	100	2	2	2	2	2	-	2	12	86	95
18.	14065	OLIVIA SEKAR	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	16	100	-	2	2	2	-	-	2	8	57	2	2	2	2	2	-	2	12	86	81
19.	14067	RASYID Y	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	16	100	-	2	2	2	2	2	2	14	86	2	2	2	2	2	-	2	12	86	91
20.	14069	SALFANDA BIMA	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	16	100	2	2	-	2	2	2	2	12	86	2	2	2	2	2	-	2	12	86	91
21.	14070	SIDHIQ WAHYU	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	16	100	-	2	2	2	2	2	2	12	86	2	2	2	2	2	-	2	12	86	91
22.	14074	ZHANGGA W	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
23.	14139	ALIF ARRYO	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	16	100	2	2	-	2	2	2	2	12	86	2	2	2	2	2	-	2	12	86	91
24.	14141	AWALLI MASYURI	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	16	100	2	2	2	2	2	2	2	14	100	2	2	2	2	2	-	2	12	86	95
25.	14075	ADHI KURNIAWAN	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	16	100	2	2	-	2	2	2	-	10	71	2	2	2	2	2	-	2	12	86	86
26.	14169	WINA PUSPA R	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	16	100	-	2	2	2	2	2	2	12	86	2	2	2	2	2	-	2	12	86	91
27.	14042	WIDYA NINGRUM	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	16	100	2	2	-	2	2	2	2	12	86	2	2	2	2	2	-	2	12	86	91



Tabel Rekapitulasi Nilai

Materi : Permainan Sepakbola mempertahankan penguasaan bola dan mencetak angka dengan menggunakan teknik dasar passing, dribbling dan shooting.

Kelas/Semester : XI MIA 4/Semester 1

Hari/Tanggal : Jumat, 15 Agustus 2014

NO. URUT	NIS	Nama	Aspek Spiritual dan Afekti												Jumlah	Nilai	Aspek Kognitif									Jumlah	Nilai	Aspek Psikomotorik								Jumlah	Nilai	NILAI
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12			1	2	3	4	5	6	7	8	9			1	2	3	4	5	6	7	8			
1.	13979	ACHMAD YUSUF G	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	16	100	2	1	2	3	2	2	2	2	2	18	100	2	2	2	2	2	1	1	-	14	86	95
2.	13980	AINUNNISA	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	16	100	2	1	2	3	2	2	2	2	2	18	100	2	2	2	2	2	-	-	-	10	71	90
3.	13983	ATHIFAH SHOLINA	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	16	100	2	1	2	3	2	2	2	2	2	18	100	2	2	2	2	2	1	1	-	14	86	95
4.	13988	IKHSAN ARIFUDIN	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	16	100	2	1	2	3	2	2	2	2	2	18	100	2	2	2	2	2	1	1	-	14	86	95
5.	13992	ISA IBNU A	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	16	100	2	1	2	3	2	2	2	2	2	18	100	2	2	2	2	2	1	1	-	14	86	95
6.	13994	KEMAL TRI N	2	2	2	1	1	1	1	1	1	-	2	1	15	94	2	1	2	3	2	-	-	2	2	14	78	2	2	2	2	2	1	1	-	14	86	86
7.	14001	NABILA ASTRI	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	16	100	2	1	2	3	2	2	2	2	2	18	100	2	2	2	2	2	1	1	-	14	86	95
8.	14003	RAMADHANI DWI	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	16	100	2	1	2	3	2	-	-	2	2	12	78	2	2	2	2	2	1	1	-	14	86	88
9.	14009	VARIANTI NOVIA	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	16	100	2	1	2	3	2	2	2	2	2	18	100	2	2	2	2	2	1	1	-	14	86	95
10.	14031	M. AZHAAR	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	16	100	2	1	2	3	2	2	-	-	2	12	78	2	2	2	2	2	1	1	-	14	86	88
11.	14043	M. RIFKI RAMADHANI	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	15	100	2	1	2	3	2	2	2	2	2	18	100	2	2	2	2	2	1	1	-	14	86	95
12.	14038	RIDO NIAN	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	16	100	2	1	2	3	2	2	2	2	2	18	100	2	2	2	2	2	1	1	-	14	86	95
13.	14048	BETA PUTRA	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	16	100	2	1	2	3	-	-	-	2	2	12	67	2	2	2	2	2	1	1	-	14	86	84
14.	14062	MUHAMMAD YASIN	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	16	100	2	1	2	3	2	2	-	2	2	16	89	2	2	2	2	2	1	1	-	14	86	92
15.	14066	PANDU ARIYANTONO	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	16	100	2	1	2	3	2	-	-	-	2	12	67	2	2	2	2	2	1	1	-	14	86	84
16.	14078	ANNISA RAHMAWATI	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	16	100	2	1	2	3	2	2	2	2	2	18	100	2	2	2	2	2	1	1	-	14	86	95

17.	14084	GHALIB PILAR ALAM	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	16	100	2	1	2	3	2	-	-	2	2	14	78	2	2	2	2	2	1	1	-	14	86	88
18.	14089	MARISTA KURNIAWATI	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	16	100	2	1	2	3	2	2	2	2	2	18	100	2	2	2	2	2	1	1	-	14	86	95
19.	140108	A. ALVIAN ADHITAMA	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	16	100	2	1	2	3	2	2	2	2	2	18	100	2	2	2	2	2	1	1	-	14	86	95
20.	140110	APOLLINARIS P	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	16	100	2	1	2	3	2	-	-	-	2	12	67	2	2	2	2	2	1	1	-	14	86	84
21.	140113	BERNADHETA LARAS	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	16	100	2	1	2	3	2	2	2	2	2	18	100	2	2	2	2	2	1	1	-	14	86	95
22.	140114	BONAVENTURA	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	16	100	2	1	2	3	2	2	2	-	-	14	78	2	2	2	2	2	1	1	-	14	86	88
23.	140121	FRIDAYANA RATNASAR	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	16	100	2	1	2	3	2	2	2	2	2	18	100	2	2	2	2	2	1	1	-	14	86	95
24.	140125	MARIA BRIGITA D	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	16	100	2	1	2	3	2	2	2	2	2	18	100	2	2	2	2	2	1	1	-	14	86	95
25.	14126	MONICA PRIMA	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	16	100	2	1	2	3	2	2	2	2	2	18	100	2	2	2	2	2	1	1	-	14	86	95
26.	14133	ROSA DELIMA	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	16	100	2	1	2	3	2	-	-	2	2	14	78	2	2	2	2	2	1	1	-	14	86	88
27.	14134	SILVESTER DEKHA	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	16	100	2	1	2	3	2	2	2	2	2	18	100	2	2	2	2	2	1	1	-	14	86	95
28.	14150	IVAN RUKMA	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	16	100	2	1	2	3	2	-	-	2	2	14	78	2	2	2	2	2	1	1	-	14	86	88
29.	14124	MARCELLINUS HARI	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	16	100	2	1	2	3	2	-	-	-	2	12	67	2	2	2	2	2	1	1	-	14	86	84
30.	14172	RAIMUNDUS B	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	16	100	2	1	2	3	2	2	-	2	2	16	89	2	2	2	2	2	1	1	-	14	86	92
31.	14190	ZAHRA NINDA R	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	16	100	2	1	2	3	2	2	2	2	2	16	100	2	2	2	2	2	1	1	-	14	86	95

Tabel Rekapitulasi Nilai

Materi : Permainan Sepakbola mempertahankan penguasaan bola dan mencetak angka dengan menggunakan teknik dasar passing, dribbling dan shooting.

Kelas/Semester : XI MIA 3/Semester 1

Hari/Tanggal : Sabtu, 16 Agustus 2014

NO. URUT	NIS	Nama	Aspek Spiritual dan Afektif												Jumlah	Nilai	Aspek Kognitif									Jumlah	Nilai	Aspek Psikomotorik								Jumlah	Nilai	NILAI
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12			1	2	3	4	5	6	7	8	9			1	2	3	4	5	6	7	8			
1.	13991	IRFAN HUSNI	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	16	100	2	1	2	3	2	2	2	2	2	18	89	2	2	2	2	2	1	1	-	12	86	95
2.	14993	VADAUKAS	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	16	100	2	1	2	3	2	2	2	2	2	16	100	2	2	2	2	2	1	1	-	12	86	95
3.	14996	BULAN BIJAK	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	16	100	-	1	2	3	2	2	2	2	2	16	89	2	2	2	2	2	1	1	-	12	86	92
4.	14998	FADHLAN HAWALI	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	16	100	-	1	2	3	2	2	2	2	2	16	89	2	2	2	2	2	1	1	-	12	86	92
5.	14999	LIA NUR KHASANAH	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	16	100	-	1	2	3	2	2	2	2	2	16	89	2	2	2	2	2	1	1	-	12	86	92
6.	14000	MAHADIKA SIGIT	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	16	100	2	1	2	3	2	2	2	2	2	16	100	2	2	2	2	2	1	1	-	12	86	95
7.	14002	M. RIQKI	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	16	100	-	1	2	3	2	2	2	2	2	16	89	2	2	2	2	2	1	1	-	12	86	92
8.	14005	PRISKA FADHILA	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	16	100	2	1	2	3	2	2	2	2	2	16	100	2	2	2	2	2	1	1	-	12	86	95
9.	14011	ALEM REYHAN	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	16	100	2	1	2	3	-	-	-	2	2	12	67	2	2	2	2	2	1	1	-	12	86	92
10.	14013	ARUM KARTIKA	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	16	100	-	1	2	3	2	2	2	2	2	16	89	2	2	2	2	2	1	1	-	12	86	92
11.	14015	FARAH F	2	2	2	1	1	1	1	1	1	-	2	1	15	94	-	1	2	3	2	2	2	2	2	16	89	2	2	2	2	2	1	1	-	12	86	90
12.	14022	LATIEF WIBAWA	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	16	100	2	1	2	3	2	-	-	2	2	14	78	2	2	2	2	2	1	1	-	12	86	88
13.	14025	M. ARQI	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	16	100	-	1	2	3	2	-	-	-	2	10	56	2	2	2	2	2	1	1	-	12	86	81
14.	14035	YULIANA NUR	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	16	100	-	1	2	3	2	2	2	2	2	18	100	2	2	2	2	2	1	1	-	12	86	95
15.	14040	ALVIS PRIMA	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	16	100	2	1	2	3	2	2	2	2	2	16	100	2	2	2	2	2	1	1	-	12	86	95
16.	14041	HILMI ADRIAN	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	16	100	2	1	2	3	2	2	2	2	2	18	100	2	2	2	2	2	1	1	-	12	86	95

17.	14045	INDRA DWI	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	16	100	-	1	2	3	2	2	2	2	2	16	89	2	2	2	2	2	1	1	-	12	86	92
18.	14053	M. RIVANDA	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	16	100	2	1	2	3	2	-	2	2	2	16	89	2	2	2	2	2	1	1	-	12	86	95
19.	14058	M. RIQKI NABHADIAN	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	16	100	2	1	2	3	2	2	2	2	2	18	100	2	2	2	2	2	1	1	-	12	86	95
20.	14061	NADA SALSABILA	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	16	100	2	1	2	3	2	2	2	2	2	16	100	2	2	2	2	2	1	1	-	12	86	95
21.	14072	ANGGITO	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	16	100	-	1	2	3	2	2	2	2	2	16	89	2	2	2	2	2	1	1	-	12	86	92
22.	14079	CECILIANO	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	16	100	2	1	2	3	2	-	-	2	2	14	78	2	2	2	2	2	1	1	-	12	86	88
23.	14085	DHEA SUKSA	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	16	100	-	1	2	3	2	2	2	2	2	16	89	2	2	2	2	2	1	1	-	12	86	92
24.	14097	DIVASURI	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	16	100	-	1	2	3	2	2	2	2	2	16	89	2	2	2	2	2	1	1	-	12	86	92
25.	14102	IKA YULI	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	16	100	2	1	2	3	2	2	2	2	2	18	100	2	2	2	2	2	1	1	-	12	86	95
26.	14107	M. NOFEAR	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	16	100	2	1	2	3	2	2	2	2	2	16	100	2	2	2	2	2	1	1	-	12	86	95
27.	14111	NORADIA	Pindah Kelas													-	Pindah Kelas										-	Pindah Kelas										-
28.	14120	FAUZAN PRADANA	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	16	100	2	1	2	3	2	2	2	2	2	18	100	2	2	2	2	2	1	1	-	12	86	95
29.	14127	NAZILA SYARAFINA	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	16	100	2	1	2	3	2	-	2	2	2	16	89	2	2	2	2	2	1	1	-	12	86	95
30.	14158	RADEN MUHAMMAD	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	16	100	-	1	2	3	2	2	2	2	2	16	89	2	2	2	2	2	1	1	-	12	86	92
31.	14163	SALMA NUR A	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	16	100	2	1	2	3	2	2	2	2	2	18	100	2	2	2	2	2	1	1	-	12	86	95
32.		HUMDY ZIDAN	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	16	100	-	1	2	3	2	2	2	2	2	16	89	2	2	2	2	2	1	1	-	12	86	92
32.	14091	M. IRHAM H	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	16	100	2	1	2	3	2	2	2	2	2	16	100	2	2	2	2	2	1	1	-	14	86	95

**Tabel Rekapitulasi Nilai**

Materi : Memahami bahaya, penularan, dan cara mencegah HIV dan AIDS.

Kelas/Semester : XI MIA 1/Semester 1

Hari/Tanggal : Selasa, 19 Agustus 2014

NO. URUT	NIS	Nama	Aspek Spiritual dan Afektif					Jumlah	Nilai	Aspek Kognitif					Jumlah	Nilai	NILAI
			1	2	3	4	5			1	2	3	4	5			
1.	13985	DESPROFIT S	2	2	1	1	2	8	100	2,5	-	2,5	2,0	2,5	9,5	95	97,5
2.	13993	ISNADIA PUTRI	2	2	1	1	2	8	100	2,5	-	2,5	2,5	2,5	10	100	100
3.	13996	MAULITA	2	2	1	1	2	8	100	2,5	-	2,5	2,5	2,5	10	100	100
4.	13998	M. FADLI	2	2	1	1	2	8	100	2,5	-	2,5	2,5	2,5	10	100	100
5.	13999	DWI R	2	2	1	1	2	8	100	2,5	-	2,5	2,5	2,5	10	100	100
6.	14000	M. NAUFAN	2	2	1	1	2	8	100	2,5	-	2,5	2,5	2,5	10	100	100
7.	14002	QOTRUN NADA	2	2	1	1	2	8	100	2,5	-	2,5	2,5	2,5	10	100	100
8.	14005	RIYAN FAJAR	2	2	1	1	2	8	100	2,5	-	2,5	1,5	1,5	8	80	90
9.	14011	ABDUL HAFID	2	2	1	1	2	8	100	2,5	-	2,5	2,5	2,5	10	100	100
10.	14013	ANGGRAI SAPUTRO	2	2	1	1	2	8	100	2,5	-	2,5	2,5	2,5	10	100	100
11.	14015	ANINGTYAS RATRI	2	2	1	1	2	8	94	2,5	-	2,5	2,5	2,5	10	100	100
12.	14022	FATMA AULIA	2	2	1	1	2	8	100	2,5	-	2,5	2,5	2,5	10	100	100
13.	14025	GEMILANG ELSA	2	2	1	1	2	8	100	2,5	-	2,5	2,5	2,5	10	100	100
14.	14035	NAFISATUL UMMAH	2	2	1	1	2	8	100	2,5	-	2,5	2,5	2,5	10	100	100
15.	14040	SARASWATI	2	2	1	1	2	8	100	2,5	-	2,5	2,5	2,5	10	100	100
16.	14041	SHINDY NABILA	2	2	1	1	2	8	100	2,5	-	2,5	2,5	2,5	10	100	100
17.	14045	AMBARWATI	2	2	1	1	2	8	100	2,5	-	2,5	2,5	2,5	10	100	100

18.	14053	FRIDA HANIFA P	2	2	1	1	2	8	100	2,5	-	2,5	2,5	2,5	10	100	100
19.	14058	KRESNA S	2	2	1	1	2	8	100	2,5	-	2,0	2,5	2,5	9,5	95	97,5
20.	14061	M. BENY	2	2	1	1	2	8	100	2,5	-	2,5	2,5	2,5	10	100	100
21.	14072	VIOLITA	2	2	1	1	2	8	100	2,5	-	2,5	2,5	2,5	10	100	100
22.	14079	AN'UMILLAH	2	2	1	1	2	8	100	2,5	-	2,5	2,5	2,5	10	100	100
23.	14085	GITRAFI Y	2	2	1	1	2	8	100	2,5	-	2,5	2,5	2,5	10	100	100
24.	14097	RISTA TAMARA	2	2	1	1	2	8	100	2,5	-	2,5	2,5	2,5	10	100	100
25.	14102	TAUFIQ IKHSAN	2	2	1	1	2	8	100	2,5	-	2,5	2,5	2,5	10	100	100
26.	14107	ADITYA REZHA	2	2	1	1	2	8	100	2,5	-	2,5	2,5	2,5	10	100	100
27.	14111	ARRUUM F	2	2	1	1	2	8	100	2,5	-	2,5	2,5	2,5	10	100	100
28.	14120	FAIZAL H	2	2	1	1	2	8	100	2,5	-	2,5	2,5	2,5	10	100	100
29.	14127	M. FARID	2	2	1	1	2	8	-	2,0	-	2,5	2,5	2,5	9,5	95	97,5
30.	14158	M. ILHAM	2	2	1	1	2	8	100	2,0	-	2,5	2,5	2,5	9,5	95	97,5
31.	14163	RAFFI F	2	2	1	1	2	8	100	2,5	-	2,5	2,5	2,5	10	100	100
32.		ULFA SALSABILA	2	2	1	1	2	8	100	2,5	-	2,5	2,5	2,5	10	100	100

Tabel Rekapitulasi Nilai

Materi : Jenis-jenis dan Penggolongan Narkoba.

Kelas/Semester : XI MIA 3/Semester 1

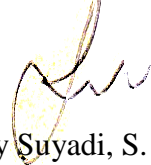
Hari/Tanggal : Rabu, 20 Agustus 2014

NO. URUT	NIS	Nama	Aspek Spiritual dan Afektif					Jumlah	Nilai	Aspek Sikap Kerja Kelompok				Jumlah	Nilai	Aspek Kognitif			Jumlah	Nilai	NILAI
			1	2	3	4	5			1	2	3	4			1	2	3			
1.	13991	IRFAN HUSNI	2	2	1	1	2	8	100	4	4	3	3	14	87	2	3	3	8	80	89
2.	14993	VADAUKAS	2	2	1	1	2	8	100	4	4	3	3	14	87	2	3	3	8	80	89
3.	14996	BULAN BIJAK	2	2	1	1	2	8	100	4	4	3	3	14	87	2	3	3	8	80	89
4.	14998	FADHLAN HAWALI	2	2	1	1	2	8	100	4	4	3	3	14	87	2	3	3	8	80	89
5.	14999	LIA NUR KHASANAH	2	2	1	1	2	8	100	4	3	4	3	14	87	3	3	3	9	90	92
6.	14000	MAHADIKA SIGIT	2	2	1	1	2	8	100	4	3	4	3	14	87	3	3	3	9	90	92
7.	14002	M. RIQKI	2	2	1	1	2	8	100	4	3	4	3	14	87	3	3	3	9	90	92
8.	14005	PRISKA FADHILA	2	2	1	1	2	8	100	4	3	4	3	14	87	3	3	3	9	90	92
9.	14011	ALEM REYHAN	2	2	1	1	2	8	100	4	3	4	3	14	87	3	3	3	9	86	92
10.	14013	ARUM KARTIKA	2	2	1	1	2	8	100	4	4	3	3	14	87	3	3	3	9	86	92
11.	14015	FARAH F	2	2	1	1	2	8	100	4	4	3	3	14	87	3	3	3	9	86	92
12.	14022	LATIEF WIBAWA	2	2	1	1	2	8	100	4	4	3	3	14	87	3	3	3	9	86	92
13.	14025	M. ARQI	2	2	1	1	2	8	100	4	3	4	3	14	87	4	3	3	8	80	89
14.	14035	YULIANA NUR	2	2	1	1	2	8	100	4	3	4	3	14	87	4	3	3	8	80	89
15.	14040	ALVIS PRIMA	2	2	1	1	2	8	100	4	3	4	3	14	87	4	3	3	8	80	89
16.	14041	HILMI ADRIAN	2	2	1	1	2	8	100	4	3	4	3	14	4	4	3	3	8	80	89
17.	14045	INDRA DWI	2	2	1	1	2	8	100	4	4	3	3	14	87	2	3	3	8	80	89

18.	14053	M. RIVANDA	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
19.	14058	M. RIQKI NABHADIAN	2	2	1	1	2	8	100	4	4	3	3	14	87	2	3	3	8	80	89
20.	14061	NADA SALSABILA	2	2	1	1	2	8	100	4	4	3	3	14	87	2	3	3	8	80	89
21.	14072	ANGGITO	2	2	1	1	2	8	100	4	4	3	3	14	87	2	3	3	8	80	89
22.	14079	CECILIANO	2	2	1	1	2	8	100	4	3	4	3	14	87	3	3	3	9	90	92
23.	14085	DHEA SUKSA	2	2	1	1	2	8	100	4	3	4	3	14	87	3	3	3	9	90	92
24.	14097	DIVASURI	2	2	1	1	2	8	100	4	3	4	3	14	87	3	3	3	9	90	92
25.	14102	IKA YULI	2	2	1	1	2	8	100	4	3	4	3	14	87	3	3	3	9	90	92
26.	14107	M. NOFEAR	2	2	1	1	2	8	100	4	4	3	3	14	87	2	3	3	8	80	89
27.	14120	FAUZAN PRADANA	2	2	1	1	2	8		4	4	3	3	14	87	2	3	3	8	80	89
28.	14127	NAZILA SYARAFINA	2	2	1	1	2	8	100	4	4	3	3	14	87	2	3	3	8	80	89
29.	14158	RADEN MUHAMMAD	2	2	1	1	2	8	100	4	4	3	3	14	87	2	3	3	8	80	89
30.	14163	SALMA NUR A	2	2	1	1	2	8	100	4	3	4	3	14	87	2	3	3	8	80	89
31.		HUMDY ZIDAN	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
32.	14091	M. IRHAM H	2	2	1	1	2	8	100	4	3	4	3	14	87	2	3	3	8	80	89

Yogyakarta, 17 Agustus 2014

Guru Pembimbing,



Edy Suyadi, S. Pd  
NIP. 19711224 200604 1 010

Mahasiswa,



Faisal Adam Rahman  
NIM: 11601244120





## LAMPIRAN 15

### Dokumentasi

Kegiatan mengajar.



Piket Mingguan.







Investarisasi Tas Bola voli.

